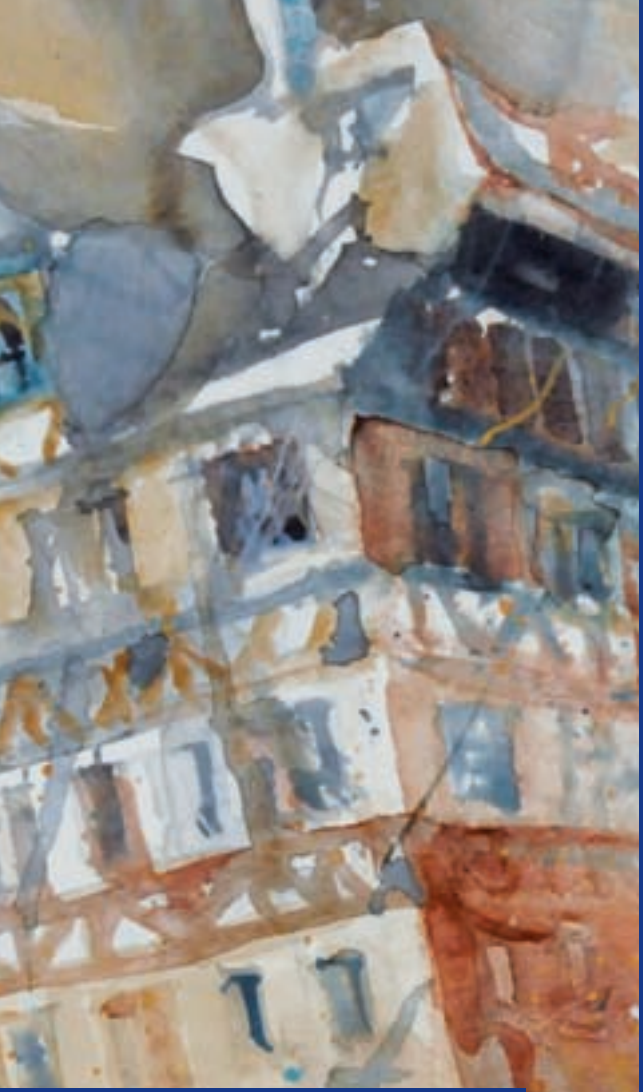


Die vhs Volkshochschulen

vhs zirndorf

Spezial

Gesellschaft

Beruf

Sprachen

Gesundheit

Kultur

vhs oberasbach

Programmheft

Frühjahr-/Sommersemester 2012

EFQM

Wissen und mehr

Berufsunfähigkeit

Kein Beruf ist ohne Risiko

Besonders günstige Beiträge für Azubis + Studenten

Berufsunfähigkeit kann jeden treffen

Können Sie sich vorstellen, plötzlich nicht mehr arbeiten zu können, weil ein Unfall passiert ist oder eine Krankheit Sie daran hindert? Jeder fünfte Arbeitnehmer scheidet heutzutage aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig aus dem Berufsleben aus.

Informieren Sie sich jetzt!

VERTRAUENSMANN

Volker Schreiner
Versicherungsfachmann
Telefon 0911 9994785
Telefax 0911 9994786
schreiner@HUKvm.de
Meisenstraße 14 A
90522 Oberasbach

KUNDENDIENSTBÜRO

Sabine Platzer
Versicherungsfachfrau
Telefon 0911 422201
Telefax 0911 422288
sabine.platzer@HUKvm.de
Hauptstraße 1
90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 8.30–12.30 Uhr
Di. u. Do. 13.30–17.30 Uhr
und nach Vereinbarung

HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

Die vhs
Volkshochschulen

Volkshochschule Zirndorf

Volkshochschule Oberasbach

Arbeitsplan

Dieser Arbeitsplan wird mit Unterstützung der Inserenten erstellt. Bitte berücksichtigen Sie diese bei Ihrem Einkauf!

Programmheft

Frühjahr-/Sommersemester 2012

Impressum:
Auflage: ca. 9.000 Stück
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Volkshochschulen Zirndorf und Oberasbach
Layout, Satz und Anzeigen: PRO PUBLIC Grafik & Kommunikation GmbH, Zirndorf
Druck: Bollmann Druck GmbH, Zirndorf
Titelbild: Günther Spat

Übersichtskalendarium

2012

Januar

KW	52	1	2	3	4	5
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	31
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	**1**	**8**	**15**	**22**	**29**	

Februar

KW	5	6	7	8	9
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	
Fr	3	10	17	24	
Sa	4	11	18	25	
So	**5**	**12**	**19**	**26**	

März

KW	9	10	11	12	13
Mo		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Mi		7	14	21	28
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	**4**	**11**	**18**	**25**	

April

KW	13	14	15	16	17	18
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	**1**	**8**	**15**	**22**	**29**	

Mai

KW	18	19	20	21	22
Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	31
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	**6**	**13**	**20**	**27**	

Juni

KW	22	23	24	25	26
Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	**3**	**10**	**17**	**24**	

Juli

KW	26	27	28	29	30	31
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	31
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	**1**	**8**	**15**	**22**	**29**	

August

KW	31	32	33	34	35
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	**5**	**12**	**19**	**26**	

Unterrichtstage

Alle im Kalender mit schwarzem Balken markierten Tage sind unterrichtsfrei; ausgefallene Stunden werden nachgeholt. Für Wochenendseminare und Ferienkurse ist das Kalendarium nicht bindend.

REINSCHAUEN LOHNT SICH!

PRO PUBLIC
Grafik & Kommunikation GmbH

IHRE WERBEAGENTUR VOR ORT:
Bachstr. 3 · Zirndorf · Tel. 0911/6 99 69 31
info@propublic.de · www.propublic.de

ERNTEN SIE DOCH EINFACH DIE FRÜCHTE UNSERER ARBEIT:

Logoentwicklung / Refresh · Geschäftsdrucksachen aller Art (Visitenkarten, Klappkarten, Briefbögen, Briefumschläge, Blöcke, Mappen, ...) · Anzeigengestaltung · Firmenfolder, Handzettel, Flyer · Mailings, Post- und Einladungskarten · Speisekarten · Kataloge, Prospekte, Broschüren · Aufkleber, Verpackungen Plakate, Poster (auch Großformate) · Fahnen, Werbeplanen, Banner, Displays · Firmen- und Leuchtschilder, Bautafeln · Fahrzeug-Beschriftung, Schaufenster · 3D-Werbemittel aller Art (z.B. Stifte, Tassen...) Elektronische Medien (PowerPoint, ...) · Internetauftritte aus einer Hand

Besuchen Sie uns im Feinkoststadl

Wir bieten Ihnen:

- eine große Auswahl an Käsespezialitäten
- Bio-Wurstwaren aus der Region
- Eine große Schinkenauswahl, z.B. Parma oder Südtiroler Schinken
- Regionale Spezialitäten, z.B. Kren und Honig aus Mittelfranken
- erlesene Weine und Obstbrände
- Italienische und Südtiroler Genüsse
- täglich frisches Holzofenbrot

Feinkost Stadl

Unser Service:

- Geschenkgutscheine
- Geschenkkörbe
- Käse und Schinkenplatten, u.v.m.

Öffnungzeiten:
Mo - Fr:
9.00 - 18.00 Uhr
Sa:
8.00 - 13.00 Uhr

Nürnberger Str. 37a · 90513 Zirndorf · Tel. 09 11/60 30 94

Jetzt Isolierglas durch Wärmeschutzglas tauschen + sparen!

Glaserei Ruckert e.K.
Inh. Andreas Tillmann

Meisterbetrieb seit 1961
Schillerstraße 7
90522 Oberasbach
Tel.: 0911/69 29 94
www.glaserei-ruckert.de

• Reparatur-/Neuverglasungen • Dachverglasungen/ Bauglasungen • Ganzglastüren/Duschkabinen • Dekorative Verglasungen • Bilder • Rahmen • Spiegel • Reinigung/Oberflächenschutz

Grußwort des 1. Bürgermeisters

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Stichwort „lebenslanges Lernen“ mag für Manchen wie eine Drohung klingen, spielt aber unbestritten eine bedeutende Rolle in der öffentlichen Bildungsdiskussion.
Unsere Welt verändert sich in immer kürzer werdenden Rhythmen und stellt damit unsere Anpassungsfähigkeit auf die Probe.

So genügt unser Schulwissen alleine längst nicht mehr, um allen Anforderungen des Berufes und des Lebens überhaupt gerecht zu werden.

Die Volkshochschulen mit ihrem öffentlichen Auftrag sind ein wichtiger Faktor, um diesen „neuen Hausaufgaben“ wirksam zu begegnen. Ihr gesellschafts-politischer Wert ist unbestritten und deshalb bedanke ich mich bei VHS-Leiterin Gisela Schmörer und ihrem Team sowie allen, die sich um die Organisation dieser Erwachsenenbildungsstätte verdient machen.

Im vorliegenden Programmheft, das traditionell gemeinsam mit der Nachbarstadt Oberasbach verfasst wird, finden Sie sicher aus dem reichhaltigen Angebot das für Sie Passende.

Ich wünsche Ihnen schon heute eine erfolgreiche und interessante Zeit bei den Kursen und Veranstaltungen unserer Volkshochschule.

Freundliche Grüße aus dem Zirndorfer Rathaus

Thomas Zwingel
Erster Bürgermeister

Volkshochschule Zirndorf

Leitung: Gisela Schmörer

Geschäftsstelle: Sylvia Olejnik, Suma Wolter
Schulstr. 4, 90513 Zirndorf
Tel. 0911 - 9 65 72 39
Fax 0911 - 6 00 39 02
E-Mail vhs@zirndorf.de
Internet www.zirndorf.de/vhs

Bürozeiten: Mo.-Fr. von 8.30-12.00 und Do. von 14.00-18.00 Uhr

Gisela Schmörer (Ltg VHS)

Sylvia Olejnik (Büro)

Suma Wolter (Büro)

Ferienordnung für das Schuljahr 2011/2012

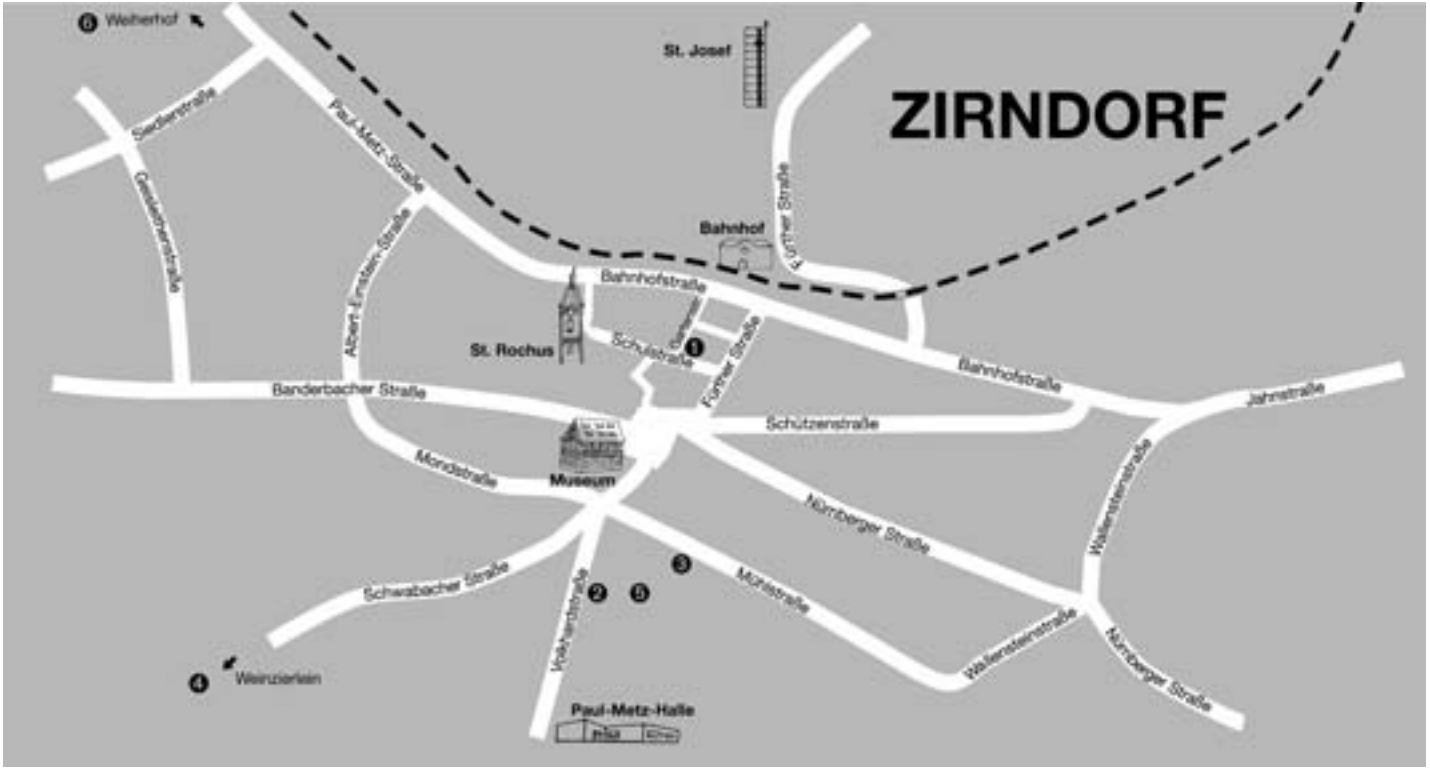
Faschingsferien:	20.02.2012 - 24.02.2012
Osterferien:	02.04.2012 - 14.04.2012
Pfingstferien:	29.05.2012 - 09.06.2012
Sommerferien:	01.08.2012 - 12.09.2012
Herbstferien:	29.10.2012 - 03.11.2012

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hinweise

Schriftliche Anmeldung per Post, Fax oder e-Mail ist ab Erscheinen unseres Programmheftes möglich, jedoch nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung. Pro Person und Kurs bitte einen Anmeldeschein ausfüllen. **Auch für Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.** Geben Sie die Teilnehmerdaten und Bankverbindung bitte vollständig an. Unvollständig, fehlerhaft und nicht leserlich ausgefüllte Anmeldescheine und Anmeldungen ohne Bankverbindung können nicht bearbeitet werden. Rücklastgebühren (3,00 EUR) der Bank, die durch einen unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontenangaben oder Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Ihre schriftliche Anmeldung wird nicht bestätigt. Die Kursgebühr wird nach Kursbeginn eingezogen. Bei Überbelegung oder Nichtzustandekommen Ihres Kurses erhalten Sie rechtzeitig eine Absage.

Mindestteilnehmerzahl: Wird die Mindestteilnehmerzahl (12 Personen) nicht erreicht, wird der Kurs entweder abgesagt (eine Woche vor Kursbeginn) oder kann bei Zahlung eines Aufpreises bzw. einer Verkürzung der Laufzeit durchgeführt werden. **(siehe unter Gebühren)**


ZIRNDORF
6 Weiherhof
St. Josef
Bahnhof
Bahnhofstraße
Günther Straße
Siedlerstraße
Paul-Metz-Straße
Gerhart-Hauptmann-Straße
Albert-Einstein-Straße
St. Rochus
Schulstraße
Gabelsberger Straße
Fürther Straße
Bahnhofstraße
Banderbacher Straße
Schützenstraße
Jahnstraße
Mondstraße
Museum
Nürnberger Straße
Wallensteinstraße
Schwabacher Straße
Hohenzollernstraße
Mühlstraße
Wallensteinstraße
Nürnberger Straße
4 Weinzierlein
Paul-Metz-Halle

Höchstteilnehmerzahl: Im Interesse der Teilnehmer/innen und ihrer Lernerfolge kann auch eine Höchstteilnehmerzahl festgelegt werden. Gehen mehr Anmeldungen ein als Kursplätze zur Verfügung stehen, werden Wartelisten geführt bzw. können bei entsprechender Nachfrage Zusatzkurse eingerichtet werden, sofern dies aus räumlichen und personellen Gründen möglich ist.

Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Wenn Sie **Barzahlung** bevorzugen, können Sie Ihre Kursgebühr zu den Bürozeiten in der **Geschäftsstelle der Volkshochschule, Schulstraße 4** mit dem gleichen Anmeldeschein einbezahlen.

Gebühren: Sie betragen 3,50 EUR pro Doppelstunde, bei besonders aufwendigen Kursen wie z. B. im EDV-Bereich 6,15 EUR pro Doppelstunde. Unter Vorlage der entsprechenden Nachweise erhalten Schüler, Studenten und Arbeitslose eine Ermäßigung von 30 %.

Anpassen der Kursgebühr bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 12 (EDV-Kurse 10): Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs/Seminar wurde vom Stadtrat auf 12 festgelegt. Unterhalb dieser Teilnehmergrenze können jedoch Kurse für Kleingruppen mit erhöhter Gebühr eingerichtet werden. Es kommt eine Staffelung der Kursgebühr zum Tragen, die sich an der Zahl der tatsächlich eingeschriebenen Kursteilnehmer orientiert. Bei einer Kleingruppe mit 6 Teilnehmern verdoppelt sie sich zum Beispiel.

Rücktritt: Die VHS kann wegen mangelnder Beteiligung oder Ausfall eines Kursleiters vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche an die VHS sind ausgeschlossen. Wenn ein Kursteilnehmer vor der 1. Unterrichtsstunde zurücktritt, wird die Kursgebühr abzgl. 3,00 EUR Bearbeitungsgebühr erstattet. Ab der 2. Kursstunde ist eine Rückvergütung nicht mehr möglich. Für Seminare, Exkursionen und Studienfahrten gelten jeweils besondere Bestimmungen.

Haftung: Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Schäden jeglicher Art und Diebstählen. Bei Gruppenreisen und Exkursionen treten die Volkshochschulen nur als Vermittler auf. Im Übrigen gelten die „Allgemeinen Reisebedingungen des DVR".

Bescheinigung: Auf Wunsch wird am Ende eines Semesters eine Bescheinigung über den regelmäßigen Besuch des Kurses ausgestellt.

Hausordnung: Die Volkshochschule ist in allen Unterrichtsräumen Gast. Die Teilnehmer/innen werden deshalb um größtmögliche Rücksichtnahme und Vermeidung von Schäden gebeten. Bitte beachten Sie das in Schulen und Vortragsräumen geltende Rauchverbot.

Studienreisen: Bei der Durchführung von Studienreisen ist die Volkshochschule in der Regel Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechtes (§ 65 1 a ff. BGB). Der jeweilige Reiseveranstalter wird im Ausschreibungstext schriftlich bekannt gegeben. Für die Studienreise gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs wird den Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Handhabung: Der jeweilige Leiter der Veranstaltung handhabt die Hausordnung in den Kursen und sonstigen Veranstaltungen. Er kann Personen, die den Unterricht oder die Veranstaltung erheblich stören, von der weiteren Teilnahme ganz oder teilweise ausschließen. In diesem Fall hat der Teilnehmer keinen Anspruch auf Rückerstattung der bereits entrichteten Entgelte.

Veranstaltungsorte der VHS Zirndorf

❶ VHS-Räume, Schulstraße 4, Zirndorf
❷ Mittelschule Zirndorf, Volkardtstraße 5
❸ Grundschule 1 Zirndorf, Mühlstraße 14
❹ Rathaus Weinzierlein (Außenstelle Stadt Zirndorf)
❺ Kreativzentrum Zirndorf, Volkhardtstraße 3
❻ Sparkassengebäude Weiherhof, Keller

Kennen Sie schon die Stadtbücherei Zirndorf?

Was gibt´s denn da?

Romane, Krimis, Thriller, Bestseller, Sach- und Fachbücher, Reiseführer
Bilderbücher, Comics, Zeitschriften, Tonkassetten, Hörbücher,
Videos, Compact Discs, CD-ROM, DVD und vieles mehr.
Alle Bücher und AV-Medien können kostenlos entliehen werden.

Und was ist noch so los?

Autorenlesungen, Diavorträge, Aufstellungen,
Puppentheater, Vorlesenachmittage, Büchereirätsel,
Malwettbewerbe, Führungen für Gruppen und Schulklassen,
Bilderbuchkino und und und…

Schnelle Suche im Internet!

Als aktuellen Service bietet die Stadtbücherei den Buchkatalog im Internet. Unter **http:/www.zirndorf.de/buch** finden Sie alle 25.000 Medien der Stadtbücherei. Ist das gesuchte Medium zur Zeit ausgeliehen, besteht die Möglichkeit, sich per E-mail benachrichtigen zu lassen, sobald das Medium wieder ausleihbar ist. Schauen Sie doch mal rein!

Also dann, bis bald! Wir sehen uns in der Stadtbücherei!

Öffnungszeiten:	Montag u. Donnerstag	13.00–18.00
	Dienstag u. Mittwoch	13.00–17.00
	Freitag	8.30–12.30

Stadtbücherei Zirndorf • Banderbacher Str. 31
Tel. 09 11/9 60 60 69-0 • Fax 09 11/9 60 60 69-73
E-mail: stadtbuecherei@zirndorf.de

Spezial und mehr

Sonderprogramme:

101 - 107	Studien- und Erlebnisreisen
121 - 129	Hauswirtschaft
131 - 137 / 539	Programm
540 / 587 / 587A	für Frauen
142 - 144 / 627	Programm für Schüler
149 - 159	junge vhs
176 / 556	Seniorenprogramm
183 - 194	Seniorenprogramm im Kreativzentrum

Zielgruppenprogramme:

Gesellschaft und Leben

Mitten im Leben

201 - 205	Mensch und Umwelt
206 - 208	Rhetorik/ Kommunikation
209 - 209A	Selbsterfahrung
210	Erziehungsfragen und Pädagogik

Beruf und Karriere

Wissen wie‘s geht

303 - 312	EDV-Kurse
313 / 591	Gedächtnistraining

Sprachen und Verständigung

In der Welt zuhause

405 - 407	Integrationskurs
414 - 418	Englisch
431 - 434	Französisch
441 - 446	Italienisch
461	Spanisch
627	Englisches Theater

Gesundheit und Fitness

Das Leben in Balance

131 / 137 / 205	Entspannung/Körpererfahrung
501 - 534	Entspannung/Körpererfahrung
539 - 578	Bewegung/Entspannung/Fitness
580 - 591	Heilmethoden
618 - 620	Gestalten
622 - 625	Tanz

Kultur und Gestalten

Der Sinn fürs Schöne

176 / 530	Tanz
617 - 620	Gestalten
621 - 625	Tanz
627	Theater

Städtisches MUSEUM Zirndorf

Spitalstrasse 2
Telefon 09 11/9 60 60 59-0

Öffnungszeiten:
Di - So 10 - 12 und 14 - 17 Uhr
Juli bis Mitte September
Di - So 10 - 17 Uhr

An Feiertagen Sonderregelungen
am 1.1; Faschingsdienstag;
24., 25. und 31.12. geschlossen

Führungen für Gruppen und Kindergeburtstage nach Vereinbarung

Sonderausstellungen 2012 im Städtischen Museum Zirndorf

*

10. Dezember 2011 – 11. März 2012

Die Metallwarenfabrik Georg Zimmermann
100 Jahre Zirndorfer Industriegeschichte

*

30. Juni – 30. September 2012

Puppenstuben und Kaufläden der 1950er/1960er Jahre

Die Programmübersicht und mögliche Änderungen finden Sie auch auf unseren Internet-Seiten unter **www.zirndorf.de/museum**.
Städtisches Museum, Spitalstr. 2, 90513 Zirndorf
Tel.: 09 11/9 60 60 59-0 · Fax: 09 11/9 60 60 59-20 · e-mail: museum@zirndorf.de

Studien- und Erlebnisreisen

101 Frühlingsfestival in Heidelberg — EUR 315,00

Vom Eise befreit...
Lenz-Reisen
Samstag, 24.03.12, 2 Tage
Seit 15 Jahren begrüßt man in Heidelberg den Frühling mit einem eigens initiierten Konzertfestival - einer der Höhepunkte 2012 ist sicher Rudolf Buchbinder und das Symphonieorchester Birmingham (mit Werken von Beethoven, Wagner, Debussy u.a.). Tagsüber lernen Sie die weltbekannte Universitätsstadt kennen: Stadtspaziergang, Schlossbesichtigung etc. Es bleibt aber auch Zeit und Muße für einen Frühlingsspaziergang auf eigene Faust.
Sie wohnen im ***Hotel HOLLÄNDER HOF, direkt am Neckar.
Die Rückreise erfolgt durch das Neckartal mit Stop in Bad Wimpfen.
24.03.2012 - 25.03.2012
Leistungen:
- Fahrt im modernen ***Reiseomnibus mit Reiseleitung
- 1 Übernachtung im *** Hotel HOLLÄNDISCHER HOF inkl. Frühstücksbuffet
- 1 Mittagessen
- Stadt- und Schlossführung inkl. Eintritte
- 1 Konzertkarte
- Reiserücktritts- und Insolvenzversicherung

Preis pro Person: 315,00 EUR
EZ-Zuschlag: 20,00 EUR

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Lenz-Reisen GmbH. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

102 Luisenburg-Festspiele in Wunsiedel — EUR 66,00

Lenz-Reisen
Samstag, 04.08.12
Wie jedes Jahr bieten wir diese Festspiele für unsere Freunde des Sprechtheaters an! Unsere Besuche auf der Felsenbühne gehören zu den beliebtesten Sommerausflügen.
ROMEO UND JULIA
Vormittagspause am romantischen Fichtelsee, anschl. Mittagspause in Bad Alexandersbad (reserv. Plätze).
Um 15.00 Beginn des "Klassikers" von William Shakespeare, der bis heute seine Aktualität hat. Die große, aber tragische Liebesgeschichte erzählt von zwei jungen Menschen, die gezwungen werden sollen, ihren Herzenswünschen zu entsagen. Sie entwickeln ihre eigene Antwort auf die Fesseln der gesellschaftlichen Realität, das Schicksal des berühmtesten aller Liebespaare will es aber anders...
Preis pro Person: 66,00 EUR inkl. 1 Festpielkarte 3. Platz, Reiseleitung und Busfahrt.
Zuschlag 2. Platz: ca. 8,00 EUR / **1. Platz:** ca. 13,00 EUR / **Sperrsitz:** ca. 16,00 EUR.

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Lenz-Reisen GmbH. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

Anmeldungen ab sofort!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

103 Ostseeinseln Rügen und Hiddensee — EUR 692,00

7-Tage Rad oder/und- Wanderreise
Ewa Borowska-Gryc
Reiseveranstaltung, Reisevermittlung
Sonntag, 19.08.12, 7 Tage

1. Tag: Anreise nach Rügen, Abendessen im Hotel, Übernachtung
2. Tag: Insel Rügen Halbinseln Wittow und Jasmund
   a) Radler: (Streckenlänge ca. 40 km / Reine Fahrzeit: ca. 4 Std. / Schwierigkeitsgrad: 1 - 2)
   b) Wanderer: (Streckenlänge ca. 12 km / Gehzeit: ca. 5 Std. / Schwierigkeitsgrad: T2)
3. Tag: Insel Rügen: Putbus - Halbinsel Mönchgut
   a) Radler: (Streckenlänge ca. 45 km / Reine Fahrzeit: ca. 4,5 Std / Schwierigkeitsgrad: 1-2)
   b) Wanderer: (Streckenlänge ca. 12 km / Gehzeit: ca. 4,5 Std. / Schwierigkeitsgrad: T1-T2)
4. Tag: Insel Hiddensee
   a) Radler: (Streckenlänge mind. 25 km / Reine Fahrzeit: ca. 3 Std. / Schwierigkeitsgrad: 1)
   b) Wanderer: (Streckenlänge ca. 12 km / Gehzeit ca. 4 Std. / Schwierigkeitsgrad: T1-T2)
5. Tag: Stralsund - Putbus
   a) Radler: (Streckenlänge ca. 45 km / Reine Fahrzeit: ca. 4 Std. / Schwierigkeitsgrad: 1)
   b) Wanderer: (Streckenlänge ca. 10 km / Gehzeit ca. 3 Std. / Schwierigkeitsgrad: T1)
6. Tag: Insel Rügen: Ralswiek - Sassnitz - Binz - Sellin
   a) Radler: (Streckenlänge ca. 40 km / Reine Fahrzeit: ca. 4 Std. / Schwierigkeitsgrad: 1-2)
   b) Wanderer: (Streckenlänge ca. 12 km / Gehzeit: ca. 4 Std. / Schwierigkeitsgrad: T1-T2)
7. Tag: Heimfahrt

Die genaue Routenbeschreibung entnehmen Sie bitte den beigelegten Informationsblättern.

Leistungen:

- Fahrt mit einem **** Luxusreisebus mit Klima, Bordküche, DVD, WC, Busunternehmen: Steidl Reisen in Sengenthal
- Transport der Fahrräder in einem Fahrradanhänger
- Tägliche Transfers der Teilnehmern und der Fahrräder mit dem Bus
- 6x Übernachtung im bequemen Zimmer mit Bad, WC, SatTV im Hotel Koos in Putbus mit Buffetfrühstück
- 6x HP, 3-Gänge Menü (Suppe, Hauptgericht, Dessert), Auswahl aus 3 Hauptgerichten (davon 1x vegetarisch)
- 1x Fischbuffet zum Abendessen im Rahmen der HP
- 1x Fahrt mit der Fähre von Rügen auf Hiddensee (von Schaperode bis Neuendorf) und zurück, incl. Fahrräder.
- 1x Fahrt mit der historischen Dampfeisenbahn "Rasender Rolland" von Putbus nach Selin (nur Hinfahrt) incl. Fahrräder
- Radreiseleiter für die Radgruppe (täglich)
- Wanderreiseleiter für die Wandergruppe (täglich)
- Kurtaxe auf Rügen und auf Hiddensee
- Insolvenzversicherung

Die vorgesehenen Routen werden mit eigenen Fahrrädern befahren. Die Fahrradfahrt selbst gehört nicht zu den Reiseleistungen. Die Reiseveranstalterin übernimmt keine Verantwortung für Vorkommnisse, die während der Fahrradfahrt auftreten können (Unfall, Diebstahl, Sicherheit auf den Straßen, Parkplätzen usw.)

Preis pro Person im DZ: 692,00 EUR
EZ-Zuschlag: 120,00 EUR

Mindestteilnehmeranzahl: 25 Personen, davon ca. 12-13 Wanderer und ca. 12-13 Radler
Maximale Teilnehmeranzahl: 40 Personen (bis 20 pro Gruppe)
Anmeldeschluss: 30. Juni 2012
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Ewa Borowska-Gryc. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

104 1. Bücherhotel Deutschlands **EUR 535,00**

Erlebnisreiche literarische Tage im Gutshof Groß Breesen
u.a. mit Vollmond-Lesung
Lenz-Reisen
Donnerstag, 20.09.12, 4 Tage

Bücher...überall, wo man hinschaut - das Buch ist der gemeinsame Nenner dieser Reise und vor allem im 1. Bücherhotel Deutschlands, im Gutshotel Groß Breesen (nahe Güstrow/Mecklenburg-Vorpommern).
Wir laden Sie zu einer außergewöhnlichen Reise auf den Spuren von Büchern, Literatur und Bibliotheken...
Die schöne, besinnliche Natur ringsherum und kulturelle Ausflüge (Ernst-Barlach-Stadt Güstrow, Schlösser und Herrenhäuser rund um den Malchiner See, Kloster Dobbertin mit Schifffahrt, Buchdruck-Museum Krakow) ergänzen und bereichern Ihren gemütlichen, herbstlichen Aufenthalt.
Im Gutshotel Groß Bressen erwarten Sie rund 80.000 Bücher (übrigens auch zum Tauschen!) Bücherstuben und Leseecken für Literatur- und Musikliebhaber – ein besonderes, persönlich geführtes Haus zum Wohlfühlen!
Ein Schmankerl zur Einstimmung:
Bei der Anreise besuchen Sie das 1. Buchdorf Deutschlands Mühlbeck-Friedersdorf in der Dübener Heide/Sachsen-Anhalt.

Leistungen:
- 3 Übernachtungen/Halbpension
- Programm inkl. Führungen, Ausflüge, Eintritte
- Kaffeegedeck und Lesung
- Fahrt im modernen ***Reiseomnibus mit Reiseleitung

Reisepreis pro Person: 535,00 EUR
EZ-Zuschlag: 42,00 EUR

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Lenz-Reisen GmbH. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

Musical "Rebecca" Stage Palladium Theater – Stuttgart
Eine junge Frau, ein dunkles Geheimnis, eine große Liebe.

105 Steidl-Reisen **EUR 109,00**
Samstag, 18.02.12

Leistungen:
- Fahrt im modernen Steidlbus
- Eintritt PK 4
- Brunch vor der Vorstellung

Preis pro Person: 109,00 EUR

105A Steidl-Reisen **EUR 99,00**
Sonntag, 04.03.12

Leistungen:
- Fahrt im modernen Steidlbus
- Eintritt PK 4
- Brunch vor der Vorstellung

Preis pro Person: 99,00 EUR

Nähere Informationen erhalten Sie im Büro der VHS Zirndorf.

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Steidl-Reisen. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

Anmeldungen ab sofort!

106 Hamburg - Hafengeburtstag EUR 239,00

Das größte Hafenfest der Welt
Steidl-Reisen
Freitag, 11.05.12, 3 Tage

Leistungen:
- Fahrt im modernen Steidlbus
- 2x Übernachtung / Frühstück
- gebuchtes 4**** Hotel in Hamburg
- Stadtrundfahrt Hamburg
- Hafenrundfahrt
- Transfers zum Hafenfest

Hotel Börrcherhof:
Preis pro Person im DZ: 239,00 EUR
EZ-Zuschlag: 46,00 EUR

Nähere Informationen erhalten Sie im Büro der VHS Zirndorf.

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Steidl-Reisen. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

107 Masuren - Wunder der Natur EUR 519,00

Steidl-Reisen
Sonntag, 27.05.12, 6 Tage

1. Tag: Anreise Landsberg
2. Tag: Landsberg - Masuren
3. Tag: Masuren - nördlicher Teil
4. Tag: Masuren - südlicher Teil
5. Tag: Masuren - Posen
6. Tag: Heimreise

Leistungen:
- Fahrt im modernen Steidlbus
- 1x Halbpension in Landsberg
- 3x Halbpension in Masuren
- 1x Halbpension in Posen

Alle Zimmer mit DU/WC / Hotels der gehobenen Mittelklasse
- 1x Stadtführung Thorn
- 1x Rundfahrt Norden Masurens
- 1x Eintritt/Besichtigung Heilige Linde
- 1x Eintritt/Besichtigung Wolfsschanze
- 1x Rundfahrt Süden Masurens mit Besichtigung Johannisburger Heide
- 1x Stakenbootsfahrt auf der Krutynia
- 1x Besuch des Klosters Wojnowo

Preis pro Person: 519,00 EUR
EZ-Zuschlag: 60,00

Nähere Informationen erhalten Sie im Büro der VHS Zirndorf.

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Steidl-Reisen. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Spezial
Spezial und mehr

Hauswirtschaft

121 Kochkurs für Männer aller Altersgruppen **EUR 65,50**

Darf`s auch mal mehr sein als Dosenfutter?
Einfach Kochen lernen von der Pike auf!
Christian Eul
Montag, 11.06.12, 18:00 - 21:30 Uhr, 8x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche

Sie denken eine Dose Ravioli ist der einzige kulinarische Hochgenuss, den Sie in einer Küche zustande bringen können? Ihnen brennt ständig das Wasser an? Das muss nicht sein!!! Sie werden sehen, dass Kochen nicht so schwer ist wie man denkt und dass man(n) auch als absoluter Kochanfänger wohlschmeckende und abwechslungsreiche Gerichte zaubern kann. Erlernen Sie in ungezwungener Atmosphäre verschiedene Zubereitungsarten, den richtigen Umgang mit Messern sowie deren Pflege und den richtigen Einsatz von den Zaubermitteln der Profis: Gewürze und Kräuter!!! Anregungen und Wünsche für den 2. Kurstag nehme ich gern entgegen! Nur Mut für Ihren ersten Schritt und guten Appetit (... und das nicht nur im Kurs).

Christian Eul

Mein Name ist Christian Eul. Ich wohne seit fast 17 Jahren in der Region Nürnberg und habe auch hier meine Lehre zum Koch absolviert. Von 2000 bis 2004 bin ich aktiv zur See gefahren und habe der Besatzung mit meinen Kochkünsten das Leben versüßt. Nach dreijähriger Arbeit als Küchenchef im Restaurant „Kettensteg" im Herzen Nürnbergs arbeite ich nun für eine Catering-Firma und bin Betriebsleiter der Kantine einer Nürnberger Spedition. Ich freue mich darauf, euch die Grundlagen des Kochens in ungezwungener Atmosphäre näher zu bringen und hoffe auf reges Interesse.

Mit Wok und Stäbchen - Streifzug durch Chinas Küchen

122 Thomas Graßl **EUR 24,50**
Montag, 27.02.12, 18:00 - 21:30 Uhr, 3x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Es wird mit Originalutensilien gekocht und mit Stäbchen gegessen. Auch für Anfänger und Männer geeignet. Mitzubringen: Behältnis für Reste, Geschirrtuch, gute Laune.
Materialbeitrag: ca. 6,00 EUR pro Abend/Person.

123 Thomas Graßl **EUR 24,50**
Montag, 23.04.12, 18:00 - 21:30 Uhr, 3x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Materialbeitrag: ca. 6,00 EUR pro Abend/Person.

124 Thomas Graßl **EUR 16,50**
Montag, 14.05.12, 18:00 - 21:30 Uhr, 2x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Es wird mit Originalutensilien gekocht und mit Stäbchen gegessen. Auch für Anfänger und Männer geeignet. Mitzubringen: Behältnis für Reste, Geschirrtuch, gute Laune.
Materialbeitrag: ca. 6,00 EUR pro Abend/Person.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Spezial
Spezial und mehr

126 Gourmet aus 1001er Nacht (1) **EUR 8,50**

Persische Küche
Zahra Taraba
Geschäftsführerin Partyservice
Dienstag, 27.03.12, 17:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Wer kann schon goldgelbem, nach Safran duftendem Reis widerstehen, die knusprig goldene Reiskruste hat nur die persische Küche zu bieten. Eine Fülle von fein aufeinander abgestimmten Gewürzen und Kräutern verwandelt auch einfache Reis, Fleisch- und Gemüsegerichte in verlockend raffinierte und abwechslungsreiche Menü-Vorschläge. Lernen Sie die persische Küche kennen und lassen Sie sich mit persischem Tee verwöhnen. **Unkostenbeitrag kommt vor Ort hinzu!**

127 Vegetarisch Kochen – Persisch **EUR 8,50**

Zahra Taraba
Geschäftsführerin Partyservice
Donnerstag, 14.06.12, 17:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Feine Aromen und leuchtende Farben prägen die Kochkunst Persiens.
Die Zutaten bieten ohne Zweifel eine optimale Basis für geschmacklich feine oder auch würzig vegetarische Gerichte. Als Hauptgericht erwarten Sie diverse ausgefallene vegetarische Gerichte oder Reisgerichte sowie typische Vorspeisen, Beilagen und Nachspeise. Die korrespondierenden Getränke sind hierbei inklusive.
Unkostenbeitrag kommt vor Ort hinzu!

Italienisch Kochen **EUR 61,00**

128 Anna Maria Foggetti
Dienstag, 28.02.12, 18:00 - 21:15 Uhr, 8x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche

129 Anna Maria Foggetti
Dienstag, 06.03.12, 18:00 - 21:15 Uhr, 8x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Überblick über die italienische regionale Küche. Es werden italienische Menüs gekocht. Lebensmittelkosten anteilig. Geschirrtücher und Schürze und kleine Behälter mitbringen. Der Kurs findet 14-täglich statt.

Programm für Frauen

131 Beckenbodenkräftigung **EUR 29,50**

Irmgard Frey
Mittwoch, 29.02.12, 9:00 - 10:15 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Husten, niesen, lachen (k)ein Problem? Viele Frauen in jeder Altersgruppe haben Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden. Die Beckenbodenmuskulatur hat dabei eine wichtige Haltefunktion, dies zu verhindern. In diesem Kurs werden Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur entdecken und einfache Übungen zur Kräftigung und zur Entspannung dieser Muskulatur kennen lernen. Auch das Gespräch und Tipps für den Alltag werden nicht zu kurz kommen. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Stressmanagement für Frauen — Eur 9,50

136 **Dagmar Maria Iglisch**
Dipl.Soz.päd. Meditationslehrerin, GfG-Wechseljahresberaterin
Samstag, 03.03.12, 14:00 - 18:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

136A **Dagmar Maria Iglisch**
Dipl.Soz.päd. Meditationslehrerin, GfG-Wechseljahresberaterin
Samstag, 21.04.12, 14:00 - 18:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Chronischer Stress und permanente Überforderung machen krank. Dieser Kurs ist eine "Insel der Ruhe" in einer immer hektischer werdenden Zeit. Vom Kennenlernen unserer Stressmuster über wirksame Entspannungstechniken und Genusstraining bietet dieser Workshop individuelle Möglichkeiten zu mentaler Frische, Kreativität, Achtsamkeit und Selbst-Wert.
TUN SIE SICH WAS GUTES!
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Gymnastikmatte, kleinen Imbiss und Getränk mitbringen.
Materialkosten: 3,00 EUR
An diesem Termin wird eine Pause von 30 Minuten eingelegt.

137 Gelassen durch die Wechseljahre — EUR 33,00

Entspannung und Austausch für Frauen mit gewachsener Lebenserfahrung
Dagmar Maria Iglisch
Dipl.Soz.päd. Meditationslehrerin, GfG-Wechseljahresberaterin
Mittwoch, 28.03.12, 16:00 - 18:00 Uhr, 7x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Wir wenden uns unseren weiblichen Lebensentwürfen und Perspektiven zu und erfahren durch gesunde Lebensführung und Achtsamkeit in diesen "besonderen Jahren" eine Aufwertung unserer Weiblichkeit mit all seinen Facetten. Neben dem Entspannungstraining bietet der Kurs Informationen und Austausch zu Knochengesundheit, Brustgesundheit, Ernährung, hormonellen und psychosozialen Veränderungen.
Stressbewältigungstrategien (Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung, aus Feldenkrais, Yoga und der Körpertherapie), Meditation, Beckenbodenstärkung und Kreistänze runden ganzheitlich das spannende Thema ab.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und etwas zu trinken mit.
Materialkosten: 2,00 EUR

Dagmar Iglisch

Ich heiße Dagmar Maria Iglisch, Jhrg. 59, Dipl. Sozialpädagogin, Wechseljahresberaterin®, Meditationslehrerin, Kursleiterin seit mehr als 20 Jahren und Mutter von drei Kindern.
Durch intensives „Lebensstudium“, schicksalhaften Begegnungen, durchlebten Krisen und wunderbaren Fügungen fühle ich mich als Frau mit gewachsener Lebenserfahrung.
Themen wie „Was hält den Menschen gesund“, „Wie möchte ich mein Leben gestalten“ „Positives Denken, Glück und Lebensfreude“ und „Was sind meine Potentiale und Stärken“, bewegen mich und sind inhaltlich in meinen Kursen präsent.
Ich freue mich darauf Ihre Bekanntschaft zu machen.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Spezial und mehr

539 Fit und Gesund – der ganzheitliche dynamische Kurs EUR 44,00

Claudia Zuber
Mittwoch, 29.02.12, 9:00 - 10:15 Uhr, 15x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Muskel-Workout, Power-Yoga, Pilates, Hatha-Yoga, Tanzelemente: all das erleben Sie in diesem Kurs! Wir bewegen uns mit Musik und Power: Körper UND Seele werden verwöhnt. Dehnung UND Muskelaufbau UND Entspannung machen unseren Körper schlanker, gelenkiger, ausdauernder, gesünder und letztendlich schöner. Spaß macht es, weil wir uns Unterstützung z. B durch Theraband und Hanteln holen. Interessant ist es, weil Sie auch etwas über Ernährung und verschiedene Entspannungstechniken erfahren werden. Ich freue mich auf Sie!

540 Vorbeugende Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik EUR 26,50

Anna Pirner
Mittwoch, 29.02.12, 18:15 - 19:00 Uhr, 15x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Wir kräftigen, dehnen und bewegen alle Muskelgruppen, besonders die Haltemuskulatur der Wirbelsäule. Auch Entspannung kommt nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte und Theraband.

587 Homöopathische Hausapotheke für Babys und Kleinkinder EUR 3,50

Kerstin Binöder
Heilpraktikerin
NEU
Donnerstag, 08.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Schnupfen, Bauchschmerzen oder Erbrechen - plötzlich ist das Kind krank. Oft kann man hier naturheilkundlich helfen.
Homöophatie ist eine schonende Methode, vielen Beschwerden bei Kindern zu begegnen. Sie ist natürlich, sanft und doch wirksam. Sie lässt keine Nebenwirkungen befürchten. Typische homöopathische Akut- und Kindermittel sowie Regeln und Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung werden Sie in diesem Kurs kennenlernen.

587A Erste Hilfe für unser Kind - EUR 16,50

Ein Seminar (nicht nur) für Eltern
Helmut Deinzer
NEU
Samstag, 17.03.12, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Entsprechend anders gestaltet sich bei ihnen die Erste Hilfe in Notsituationen. Was ist zu tun bei Haushaltsunfällen, Vergiftungen und verschluckten Fremdkörpern? Wie verhalte ich mich bei Insektenstichen im Mundraum, bei Badeunfällen und bei Kopfverletzungen? Wann rufe ich den Rettungsdienst, und wie kann ich in Akutfällen selbst Hilfe leisten?
Dieses Seminar richtet sich nicht nur an Eltern, sondern an alle Menschen, die privat oder beruflich mit Kindern zu tun haben, also auch Großeltern, Geschwister, Babysitter, Erzieher usw.
Materialkosten: 5,00 EUR.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Spezial
Spezial und mehr

Programm für Schüler

142 Schulenglisch macht doch Spaß! **EUR 12,50**

(5. - 7. Jahrgangsstufe)
Christine Trenner
Lehrerin Grundschule, Tagesmutter
Freitag, 02.03.12, 17:00 - 17:45 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Gemeinsam werden wir Inhalte und Schwerpunkte des Schulunterrichts aufgreifen, vertiefen und wiederholen.
Konkrete Fragen und Probleme werden wir gemeinsam besprechen z.B. auch Tipps für Referate oder freier Vortrag.
Materialkosten: 5,00 EUR.

Christine Trenner

Hallo,
mein Name ist Christine Trenner und ich bin 33 Jahre alt. Ich bin Lehrerin an der Grundschule und momentan zu Hause bei unserem Sohn Phillipp (2 Jahre). Ich höre gerne Musik und gehe oft spazieren oder fahre mit dem Rad.
Englisch ist eine wunderbare Sprache, die ich dir gerne mit Liedern, Spielen, Reimen und Gedichten näher bringen möchte.
Also, ich freue mich auf dich!

627 Englische Theaterszenen **EUR 17,50**

Christine Trenner
Lehrerin Grundschule, Tagesmutter
Freitag, 02.03.12, 18:00 - 18:45 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Der Kurs richtet sich an sprachbegeisterte und theaterbegeisterte Schüler der 8. bis 10. Jahrgangsstufe, die Szenen von englischen Stücken in Wort und Schrift modern umsetzen wollen.

144 Förderkurs Deutsch (3. - 4. Klasse) **EUR 30,00**

Elena Elischer-Hammer
Freitag, 02.03.12, 15:30 - 17:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
In diesem Kurs wird das Grundwissen für das Fach Deutsch auf der Grundlage des Lehrplans für die Grundschule didaktisch aufbereitet. Die Hausaufgaben im Fach Deutsch werden besprochen und das in der Schule erworbene Wissen angewendet und überprüft.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Spezial und mehr

junge vhs

Eltern-Kind-Gruppe-Englisch (1-3 Jahre)

149 **Christine Trenner** **EUR 23,50**
Lehrerin Grundschule, Tagesmutter
Freitag, 02.03.12, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2

149A **Christine Trenner** **EUR 17,50**
Lehrerin Grundschule, Tagesmutter
Freitag, 02.03.12, 14:00 - 14:45 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Eine Kleinkindgruppe für Eltern mit Kindern von 1 - 3 Jahren, die gemeinsam singen, tanzen, reimen, spielen, malen und basteln wollen und eben "Alles auf Englisch".
Lernheft: 5,00 EUR.

150 „Englisch for Kids“ ohne Vorkenntnisse EUR 12,50

Christine Trenner
Lehrerin Grundschule, Tagesmutter
Freitag, 02.03.12, 15:00 - 15:45 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
In spielerischem Umgang lernen wir die englische Sprache kennen und erwerben dabei einen Grundwortschatz. Dabei kommen wir den Themen "Namen, Farben, Zahlen, Körperteile, Tiere, Feiertage, Kleidung, Wochentage und Familie" auf die Spur. Dieser Kurs richtet sich an Kinder aus dem Vorschulbereich sowie der 1. und 2. Klasse Grundschule.
Lernheft: 5,00 EUR.

151 „English for Kids“ mit Vorkenntnissen EUR 12,50

Christine Trenner
Lehrerin Grundschule, Tagesmutter
Freitag, 02.03.12, 16:00 - 16:45 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
In spielerischem Umgang lernen wir die englische Sprache kennen und erwerben dabei einen Grundwortschatz. Dabei kommen wir den Themen "Namen, Farben, Zahlen, Körperteile, Tiere, Feiertage, Kleidung, Wochentage und Familie" auf die Spur. Dieser Kurs richtet sich an Kinder aus der 3. und 4. Klasse Grundschule.
Lernheft: 5,00 EUR.

152 „The Kangaroo Group“ Englisch für Kinder (Vorschulkinder und 1. Klasse) (max. 11 TN) EUR 20,50

Maren Walther
Montag, 05.03.12, 16:30 - 17:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Wir lernen neue Wörter zu lesen, sprechen und schreiben aus folgenden Bereichen: Farben, Formen, Feiertage, Körper, Kleidung, Zahlen, Schule, Jahreszeiten, die Woche, die Monate, Tiere, Zuhause, und Familie. In Gruppen- und Wettspielen üben wir Aussprache und Wortschatz.
Materialkosten: 3,00 Euro.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

153 „The Dolphin Group“ Englisch für Kinder der 2. Klasse (max. 11 TN) — EUR 20,50

Maren Walther
Montag, 05.03.12, 15:30 - 16:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Dieser Kurs ist für Kinder mit Vorkenntnissen. Mit "phonics" und "sounds" lernen wir neue Wörter, Redewendungen und Sätze zu bilden, üben uns im Lesen, Sprechen und Schreiben von einfachen Texten. In Gruppen- und Wettspielen üben wir Aussprache und Wortschatz.
Materialkosten: 3,00 Euro

154 „The Tiger Group“ Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse (max. 11 TN) — EUR 20,50

Maren Walther
Montag, 05.03.12, 14:30 - 15:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Dieser Kurs ist für Kinder mit Vorkenntnissen aus Kindergarten und/oder Schule. Wir erweitern den Wortschatz, üben uns im Lesen, Sprechen und Schreiben von einfachen Texten. In Gruppen- und Wettspielen üben wir Sprechen und Verstehen.
Materialkosten: 3,00 Euro

155 Mutter-Vater-Kind-Turnen 2-4 Jahre (max. 10 TN) — EUR 20,00

Elisabeth Heinicke
Donnerstag, 01.03.12, 15:00 - 16:00 Uhr, 10x
Hauptschule, Frankenstraße 8, Wintersdorf, Raum Turnhalle
Schon kleine Kinder haben viel Freude an der Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Eine abwechslungsreiche, wöchentlich neu gestaltete Stunde wartet auf euch. Wir laufen, springen, rutschen, balancieren und lernen verschiedene Geräte (z. B. Ball, Reifen, Seil und Großgeräte) und deren Einsatzmöglichkeiten kennen. Geschicklichkeit, Bewegungssicherheit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden entscheidend gefördert.

156 Kinderturnen (4-6 Jahre) (max. 10 TN) — EUR 20,00

Elisabeth Heinicke
Donnerstag, 01.03.12, 14:00 - 15:00 Uhr, 10x
Hauptschule, Frankenstraße 8, Wintersdorf, Raum Turnhalle
Bewegung macht Spaß, und durch neue Bewegungserfahrungen und Turnen lernen die Kinder ihren eigenen Körper besser zu beherrschen und einzuschätzen. Jede Stunde beinhaltet ein möglichst vielseitiges Angebot (Schnelligkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit). Auch Singspiele, Aufwärmspiele sind mit dabei. Die erste Kursstunde findet zusammen mit einer Betreuungsperson des Kindes statt.
Mitzubringen sind Sportbekleidung, Trinkflasche für die Trinkpause und Spaß!

157 Die Schatzsuche - eine Tanzgeschichte — EUR 20,00

für Kinder von 4 - 6 Jahren
Annett Kunath-Zeh (Project Dance),
Bernd Preuschoff (Project Dance)
Samstag, 10.03.12, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Wir reisen in ein fernes Land, dort gibt es allerhand zu entdecken, einen Urwald, fremde Tiere und einen echten Piratenschatz, den wir suchen und sicher nach Hause bringen wollen.
Eine spannende Tanzgeschichte in der ihr sowohl eurer Kreativität freien Lauf lassen könnt, als auch erste vorgegebene Tanzschritte von den Tanzlehrern und Tanzpädagogen der Tanzschule Project Dance erlernt.

158 Kinder malen großformatige Bilder – Alter: 7 - 12 Jahre (max. 10 TN) EUR 8,00

Eva Maria Wengler
Mittwoch, 07.03.12, 16:00 - 18:00 Uhr, 2x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum Werkraum 08
Wir malen ein kreatives Gemälde auf einer großen Leinwand. Die Kinder erlernen verschiedene Farbmischungen selbst herzustellen und eigene Fantasie in Ausdruck zu bringen. Durch Verwendung von Acrylfarben sowie verschiedener Materialien wie Sand und Papier entstehen ausdrucksstarke Kunstwerke in Mischtechnik! Ein wunderschönes Gemälde, welches ganz bestimmt einen besonderen Platz im Kinderzimmer finden wird!
Mitzubringen sind: Leinwand 50 x 70 cm, alte Zeitung als Unterlage, alte Kleidung oder Malkittel, Lappen und ein Wassergefäß. Acrylfarben, Pinsel und Materialien wie Pastellkreiden, Bleistifte, Sand usw. werden von der Kursleiterin besorgt.
Es fallen 8,00 EUR Materialkosten an, die an die Kursleiterin zu zahlen sind!

159 TIGERMUT EUR 12,50

Selbstbehauptungskurs für 5 - 7jährige Kinder
Erika Pöllet
Gestalttherapeutin
Dienstag, 28.02.12, 14:30 - 16:30 Uhr, 3x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Kinder brauchen eine gesunde psychische Stärke, damit sie handeln können, denn seelische, körperliche und sexuelle Übergriffe können den Kindern überall begegnen. Der Tiger und die Referentin helfen den Kindern, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem lernen sie selbstsicherer zu werden, sich gestärkt zu fühlen, so dass sie auch NEIN sagen und Grenzen setzen können.
Die 3 Nachmittage sind aufeinander aufgebaut und vermitteln auf kindgerechte Weise die Inhalte des Trainings. Wir malen, singen, machen Rollenspiele und haben viel Spaß miteinander.
Vor dem Training lade ich Sie zu einem Elternabend ein, der Ihnen einen Einblick in meine Arbeit vermittelt. Außerdem zeige ich Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie auch im Alltag Ihre Kinder unterstützen können.

Erika Pöllet

Bei meinem langjährigen Arbeitgeber bilde ich junge Menschen in ihrem Ausbildungsberuf aus. Trotzdem habe ich mich nebenberuflich als Heilpraktikerin und Gestalttherapeutin für Kinder und Jugendliche weiter gebildet. So kann ich mein erworbenes Wissen auch bei meinen Auszubildenden einbringen, denn die Begleitung von Jugendlichen macht mir große Freude. Wertschätzendes und ressourcenorientiertes Denken und Handeln ist für mich dabei unerlässlich.
Im Rahmen meiner Tätigkeit als Gestalttherapeutin habe ich ein Konzept zur Gewaltprävention für Vorschul- und Grundschulkinder erarbeitet. Prävention von Gewalt ist mir wichtig. Gerne helfe ich Kindern selbstsicherer zu werden und mehr psychische Stärke zu entwickeln, so dass sie kompetent handeln können und damit besser geschützt sind.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Spezial
Spezial und mehr

Seniorenprogramm

176 Musik und Tanz waschen den Staub des Alltags von der Seele **EUR 49,00**

Tanz mit! - Bleib fit!
Annita Kunz
Tanzleiterin BVST
Dienstag, 07.02.12, 10:00 - 11:30 Uhr, 14x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Wollen Sie fit und beweglich bleiben? Dann sind Sie bei uns richtig.
Unser Motto ist TANZ MIT, BLEIB FIT! Tanzen
- fördert die Beweglichkeit von Körper u n d Geist
- spricht den ganzen Menschen an
- verbindet Menschen
- vermittelt Lebensfreude und ist gesund
- ist Lebensrhythmus und ein Stück Lebensqualität.

Die Teilnahme ist mit oder ohne Partner möglich; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Tänze werden angesagt. Das Alter spielt keine Rolle! Außerdem können Sie sich über Ihre Krankenkasse Bonuspunkte für diesen Kurs gutschreiben lassen (bitte Ihre KK diesbezüglich fragen). Wir freuen uns auf Sie! **1x Schnuppern kostenlos!**

556 Gymnastik bei Hüftproblemen **EUR 35,00**

Birgit Kasper
Physiotherapeutin
Montag, 27.02.12, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Unter Anleitung einer Physiotherapeutin rücken Sie Ihren Beschwerden gezielt zu Leibe durch gezielten Muskelaufbau, Muskellockerung und Muskeldehnung. Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer mit Hüftschmerz, Hüftarthrose, Hüftdysplasie, Hüftbewegungseinschränkungen oder Gehproblemen. Eventuelle Beeinträchtigungen des Gangbildes werden ausgeglichen. Das Kurskonzept ist auch als Vor- und Nachbehandlung von Hüftoperationen geeignet! Optimales Training 2x wöchentlich.
Bitte mitbringen: Isomatte und Turnschuhe.
(Dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen gefördert, da er sich nicht um einen Präventionskurs handelt)

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Seniorenprogramm im Kreativzentrum

Das sind wir!
Das Kreativzentrum ist eine Einrichtung der Stadt Zirndorf und bietet den Zirndorfer Bürgern ab 50 Jahren kostenlose Kurse (ausgenommen Sprachkurse, für die eine ermäßigte Gebühr bezahlt werden muss) mit verschiedensten Inhalten an. Diese sind jedoch keine „Unterrichtsstunden" im klassischen Sinn. Sie können also den Schulranzen daheim lassen und Prüfungsangst brauchen Sie auch keine zu haben. Bei uns geht es darum in einer Gruppe von netten Menschen einem gemeinsamen Hobby nachzugehen oder etwas Neues dazu zu lernen, ganz spielerisch und ungezwungen. Hierfür sind unsere fachkundigen Gruppenleiter zuständig, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Es liegt also ganz an Ihnen, welche Ziele Sie sich innerhalb des Kurses stecken, durch die Zusammenarbeit in der Gruppe werden wir diese sicher erreichen. Denn bei uns ist in der Tat der Weg das Ziel, und auf ihm lernen wir nicht nur neue Freunde kennen, sondern erkennen auch wie wir uns selbst verwirklichen.
Trauen Sie sich einfach und schauen Sie jederzeit bei uns vorbei! Es gibt in unserem Hause auch ein Internetcafe, eine Schreiberwerkstatt und einen Literaturkreis.
Wir bieten unseren Kreativen alljährlich einen Ganztagesausflug, eine Pilzwanderung, sowie eine Themenveranstaltung rund um die Orchidee und einen fränkischen Volkstanznachmittag an. Zusätzlich nehmen wir regelmäßig am Zirndorfer Adventsmarkt teil und veranstalten gemeinsame Weihnachts- und Faschingsfeiern.
Anmeldung: Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 / 9 65 73 25,
Leitung: Ute Little (mobil 0160 - 6 53 53 35)

183 English for Seniors KEY 1, Sem 4. — EUR 29,50

Dieser Kurs ist bereits voll belegt
Patricia Haimerl
Counselor
Dienstag, 28.02.12, 15:30 - 17:00 Uhr, 12x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Wir arbeiten weiter mit unserem Coursebook - KEY A1. Der Kurs bietet in lockerer Atmosphäre viel Gelegenheit zu Spaß, Spiel und Lernen. Er zeichnet sich durch ein gemäßigtes Tempo und maßgeschneiderte Lehrbücher aus. Neuer Wortschatz wird intensiv geübt und auf die Praxis angewandt, vor allem Reisen und Hobbies.
Lehrbuch: Coursebook KEY A1, ISBN 978-3-06-020102-0 ab Lektion 5

184 English Conversation for Seniors KEY A2, Conversation Sem 4. — EUR 29,50

Patricia Haimerl
Counselor
Dienstag, 28.02.12, 14:00 - 15:30 Uhr, 12x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Dieser leichte Konversationskurs bietet kurze Texte, interessante, teils spielerische Aktivitäten, kleine Ausschnitte aus Coursebook KEY A2, und Easy Readers. Das Programm gibt die Möglichkeit, das freie Sprechen auf unterschiedliche Weise und mit Muße Schritt für Schritt zu erproben, zu üben und zu verbessern. Themenvorschläge der Teilnehmenden sind willkommen und können abgesprochen werden. Regelmäßige Auffrischung von Grammatik und Hausaufgaben ergänzen den Unterricht.
Lehrbuch: Coursebook KEY A2, ISBN 978-3-06-02009-6 ab Lektion 4.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

185 Englisch Mittelstufe VII — EUR 40,00

Georg Lämmermann
Montag, 27.02.12, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Eine intensive Wiederholung der Grammatik, Übungen zum Verstehen und Sprechen im Alltag und die Lektüre aktueller und literarischer Texte bilden den Mittelpunkt unserer Arbeit. Neuzugänge sehr willkommen. Lektüre wird noch bekannt gegeben.
Materialkosten: 3,00 EUR

186 Englisch Mittelstufe XI — EUR 38,00

Georg Lämmermann
Dienstag, 28.02.12, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Eine intensive Wiederholung der Grammatik, Übungen zum Verstehen und Sprechen im Alltag und die Lektüre aktueller und literarischer Texte bilden den Mittelpunkt unserer Arbeit. Lehrbuch: A New Start, Refresher B2 (Cornelsen), ab Unit 5 B.
Materialkosten: 1,00 EUR

188 Zeichnen und Aquarellieren für Senioren — gebührenfrei

Karl Heinz Kühler
Mittwoch, 29.02.12, 9:00 - 11:15 Uhr, 10x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Mit zeichnerischen und malerischen Mitteln beschäftigen wir uns, angeregt von Kleingegenständen und Landschaften, Stillleben und individuelle Farb- und Bildräume zu gestalten. Zeichen- und Malutensilien sowie allerlei Papiere bitte mitbringen.

189 Seidenmalerei — gebührenfrei

Christine Claußnitzer
Mittwoch, 29.02.12, 13:30 - 17:30 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Verschiedene Seidenmaltechniken mit und ohne Spannrahmen. Es werden Tücher, Schals, Kissen, Bilder, auch fertige Seidentextilien bemalt (Blusen, T-Shirts, Bademantel, Krawatten). Neu im Programm: Nass-Filzen auf Seide.

190 Nähen für Seniorinnen — gebührenfrei

Bärbel Bachmann-Leitmeir (Kreativzentrum)
Damenschneidermeisterin
Dienstag, 15.05.12, 8:30 - 12:30 Uhr, 10x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
In netter, ungezwungener Atmosphäre nähen wir alles, was eine Frau zum Anziehen braucht: Jacken, Tops, Hosen und vieles mehr!

191 Kreatives Gestalten — gebührenfrei

Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Mittwoch, 29.02.12, 14:00 - 18:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
In diesen vier Stunden fertigen wir Deko für festliche Anlässe sowie originelle Mitbringsel. Nutzen Sie die Zeit, sparen Sie Geld mit Handarbeit, die jedem gefällt.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Spezial

Spezial
Spezial und mehr

192 Töpfern **gebührenfrei**

Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Montag, 27.02.12, 14:00 - 18:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Aufbaukeramik ermöglicht eine gestalterische Kreativität, die Anfängern wie auch Fortgeschrittenen Freude bereitet.

193 Entdecke den Koch in dir **gebührenfrei**

Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Freitag, 02.03.12, 9:00 - 14:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Zusammen zaubern wir altbekannte und neuartige Gerichte, und das alles mit einer Prise Spaß.

194 Gewicht runter – Stimmung rauf **gebührenfrei**

Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Mittwoch, 29.02.12, 12:30 - 14:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Der spielerische Weg zum persönlichen Idealgewicht. Die Mischung macht's: Wellness, Yoga, Pilates, Ayurveda, Meditation, bewusste Ernährung usw.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Mensch und Umwelt

201 Gute Luft - Lebensmittel Nr. 1! EUR 5,00

Gute Qualität der Raumluft ist das Wichtigste zum gesunden Leben!
Uwe Dippold
Baubiologe
Dienstag, 13.03.12, 19:30 - 21:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2

NEU

Gute Qualität der Raumluft ist das Wichtigste zum gesunden Leben! Die meisten Menschen halten sich vorwiegend in Innenräumen auf. Da ist schadstofffreie Luft von ausreichender Qualität extrem wichtig, um gesund zu sein und bleiben zu können.
Wie muss gute Luft beschaffen sein, wie kommen Schadstoffe in die Raumluft und wie bekommt man sie wieder raus? Wie und warum sollte man lüften, wann braucht man eine künstliche Belüftungsanlage oder Klimaanlage, wann sollte man einen Luftreiniger benutzen? Was sollten Luftreiniger leisten? Sind neue oder modernisierte Häuser oder Wohnungen schadstofffreier als alte Objekte. Wie kann man das Gute vom Schlechten unterscheiden? Diese und andere Fragen und Tatsachen werden im Vortrag behandelt. Der Vortrag ist interessant für jeden, gleich, ob es um eine Wohnung, ein Büro oder ein ganzes Haus geht. Die Teilnehmer können danach einschätzen, wie es um ihre Atemluft bestellt ist und was man für gute Luft tun kann.

202 Wohngifte in Baustoffen und Möbeln EUR 5,00

Schadstoffe in Verbrauchsgütern und Spielzeug –
Anleitung und Infos zum gesunden Leben?
Uwe Dippold
Baubiologe
Dienstag, 20.03.12, 19:30 - 21:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2

NEU

Trotz der fortschrittlichen europäischen Gesetzgebung sind weit mehr als 100 000 Chemikalien in den Produkten unseres täglichen Lebens erlaubt. Deren Wirkung auf Menschen ist weitgehend unerforscht. Doch das Wenige, was man weiß, sollte zu einem vorsichtigen Umgang führen.
Durch die Globalisierung kommt eine Vielzahl von Schadstoffen, die bei uns verboten sind, sogar wieder in unsere unmittelbare Wohnumgebung und belastet die Gesundheit der Konsumenten. Manche der Gegenstände enthalten direkt Krebs erregende Stoffe oder sind während des Transportes in den Containern begast worden mit Insektiziden und Pilzgiften. Kleidung, Kosmetika, Nahrungsmittel, Spielzeuge, Wohnungseinrichtungen – überall können Schadstoffe enthalten sein.
Wie belastet ist unser Alltag und unsere Gesundheit, worauf sollte man achten beim Kauf von Produkten? Der Vortrag dreht sich um beispielhafte Gifte, sowie schadstoffhaltige und allergieauslösende Stoffe in Produkten, mit denen wir täglich zu tun haben. Auf mögliche Gesundheitsprobleme wird hingewiesen. Alternativen zu belasteten Produkten, Möglichkeiten zur Erkennung, Vermeidung und Sanierung werden aufgezeigt.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

203 Ganzheitliche Wohngestaltung – Wohlfühl-Oasen schaffen mit Farbe, Stil und Licht (max. 10 TN) EUR 25,50

Astrid von Thun
Raumgestalterin
Freitag, 27.04.12, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3

Ganzheitliche Wohngestaltung hilft Ihnen, Ihrem persönlichen Wohnstil auf die Spur zu kommen. Sie erhalten Einblick in die Welt der Farben, Materialien und Wohnstile und entdecken Gestaltungsfaktoren wie Möbel, Dekoration und Licht... denn kleine Veränderungen bewirken oft Großes in Ihrem Zuhause.

Seminarteil 1 - Wie Farben wirken
Farben sind eine emotionale Angelegenheit und wichtigstes Gestaltungsmittel.
Um Räume harmonisch gestalten zu können, müssen die Farben jedoch zu ihren Bewohnern passen. Entdecken Sie die Wirkung von Farben, wie setzen Sie Farbe richtig ein und welche Stimmung können Sie damit erzielen. Entdecken Sie den Weg zu Ihrem persönlichen Zuhause.
Inhalt: Geschichte der Farben und deren Psychologie, Wirkung einzelner Farben und Farbkombinationen, Neutrale Farbgestaltung.
Praxisteil: Wir erstellen Farbcollagen zu den vier Farbgrundtypen.
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Wohnzeitschriften.

Seminarteil 2 - Ihr persönlicher Wohnstil
Welcher Stil, welche Formensprache passen zu Ihnen? Der Weg zum individuellen Wohnkonzept führt nicht zu einem Stil, der derzeit en vogue ist, sondern zu dem, der zu Ihnen passt. Sie erhalten Einblick in die verschiedenen Stilrichtungen. Informieren Sie sich über stilsichere Gestaltung und die passenden Materialien...
Inhalt: Ausflug in die Geschichte der Stilrichtungen – wo wir herkommen, wer und was wir sind, Stilelemente von Klassisch bis Avantgarde, welches Material passt zu welchem Stil?
Praxisteil: Wir erstellen individuelle Stilcollagen
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Wohnzeitschriften

Seminarteil 3 - Raumkonzept und Lichtquellen
Entdecken Sie, wie Raumaufteilung und -proportionen wirken und neben den Lichtquellen einen entscheidenden Einfluss auf unsere Stimmung und eine harmonische Raumatmosphäre haben.
Inhalt: Bedarfsanalyse einzelner Räume wie Eingangsbereich, Bad, Schlafzimmer, Wohn- und Essbereich, Raumstrukturen und Raumproportionen, wie Möbel platziert werden und Spannungsdreiecke aufgebaut werden, Lichtkonzepte und ihre Wirkung.
Termine: Freitag, 27.04.2012, 18:00-21:00
Samstag, 28.04.2012, 09:00-12:00, 13:00-16:00

KOSMAK
Garten- und Landschaftsbau
Staatlich geprüfter Techniker
Freyjastraße 23 • 90513 Zirndorf
Telefon: 09 11 / 600 16 37

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

Astrid von Thun – Raumgestalterin

Während meiner gesamten beruflichen Laufbahn beschäftigte ich mich immer intensiv mit dem Zusammenspiel von Raum, Stil, Farbe und Licht. Mein beruflicher Werdegang führte mich von der Medizin über die Industrie und letztendlich in die Selbständigkeit.
Ich erkannte sehr früh, vor allem in meiner Tätigkeit im medizinischen Bereich, wie wichtig und wohltuend ein harmonisches Ambiente auf Mitarbeiter, Patienten - auf alle Menschen - wirken kann.
Im Jahre 2009 besuchte ich diverse Seminare zu diesem Thema und absolvierte dann aus Faszination eine Weiterbildung zur Raumgestalterin. So war es nur noch ein kleiner Schritt zur Gründung meines Stilbüros, kann ich mich doch der Faszination dieses Themas nicht entziehen. Neben meiner Affinität für alle Facetten der Raumgestaltung, zeichnen mich besonders mein Organisationstalent und die Liebe zum Detail aus. Wir leben in einer Zeit steten Wandels. Um für die damit einhergehenden Veränderungen gewappnet zu sein, ist es außerordentlich wichtig, sich einen harmonischen Rückzugsort zu schaffen…. ein Zuhause, die eigenen vier Wände.
Zuhause ist der Dreh- und Angelpunkt für Wohlbefinden. Es ist unser ganz persönlicher Rückzugsort, dort finden wir Ruhe und Geborgenheit zur Regernation, Zeit mit Familie und Freunden zu genießen, oder einfach die Seele baumeln lassen.
Um so wichtiger ist es, dass die eigenen vier Wände in Stil, Farbe, Gestaltung, Material, Licht auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind, in enger Anlehnung die persönliche Geschichte und Individualität.
Dieses Wissen und die Erfahrung biete ich nun in meinen Seminaren gerne für Sie an. Denn:
„Wir denken, wir prägen unsere Räume – dabei prägen unsere Räume uns…." *W.Churchill*

204 Ernährung und Motivationstraining für ein gesünderes Leben — EUR 28,00

Michael Triphan
Verkauf im Einzelhandel
Donnerstag, 01.03.12, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3

- Analyse der jetzigen Essgewohnheiten
- Besprechung der Wünsche und Ziele
- Planung individuellen Speiseplanes nach der Logi Pyramide
- Einweisung in die Nahrungsmittelkunde Eiweiß – Fett – Kohlenhydrate
- Säure-Basen Haushalt ins Gleichgewicht bringen
- Rezeptvorschläge für den Alltag
- Organisation der Lebensmittelzubereitung für den Arbeitsplatz
- Vorsicht Falle Supermarkt – gesunde Lebensmittel erkennen – (Praxisstd. im Supermarkt)
- Fitness in den Alltag mit einbeziehen, u.v.m.

205 Unser Körper im Spannungsfeld der Umwelteinflüsse — EUR 3,50

Gert W. Werzinger
Dienstag, 17.04.12, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2

Vielfältige Einflüsse unserer Umwelt wirken täglich auf unseren Körper. Diese können unseren Organismus stärken, ihm aber auch Stress bereiten. Der Vortrag vermittelt neue Einsichten und grundlegende Zusammenhänge, wie verschiedene Faktoren in unserem Körper wirken. In Kenntnis dieser Zusammenhänge kann der Teilnehmer in Zukunft ganz bewusst förderliche Einflüsse verstärken. Negative Einflüsse können reduziert oder gänzlich ausgeschaltet werden. Es werden konkrete Vorschläge unterbreitet.
Der theoretische Vortrag wird durch praktische Demonstrationen ergänzt. So haben die Teilnehmer z. B. die Möglichkeit, eine Messung zur Stressanalyse durchführen zu lassen (unentgeltlich).

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Rhetorik und Kommunikation

206 Überzeugen durch selbstsicheres Reden - EUR 10,50

Souverän in allen Lebenslagen
Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Samstag, 05.05.12, 13:30 - 18:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

NEU

Eine zitternde Stimme, ein schwankender Stand, schweißnasse Hände...
Wir alle kennen die Anspannung, die ein Vortrag, eine Lohnverhandlung, ein Bewerbungsgespräch oder jede andere wichtige Redesituation in uns auslösen. In diesem Kurs lernen Sie systematisch, mit Ihrer Nervosität umzugehen. Außerdem wird Ihnen vermittelt, wie Sie mit Hilfe der richtigen Körpersprache auch in kritischen Situationen souverän auf Gesprächspartner oder Zuhörer wirken. Die vermittelten Techniken ermöglichen es Ihnen, frei zu sprechen und dabei Menschen mit Worten zu verzaubern und in Ihren Bann zu ziehen.

Christian Schneider

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an - bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten."
Dieses Zitat, das Mark Twain zugeschrieben wird, beschreibt treffend die Situation, in der sich ein ungeübter Sprecher beim Halten einer Rede wieder findet. Hierbei ist völlig egal, ob es sich um ein Bewerbungsgespräch, ein Verkaufsgespräch, eine mündliche Prüfung oder den abendlichen Flirt in einer Bar handelt – wir alle verkaufen uns ständig durch die Art, wie wir mit anderen Menschen verbal (und nonverbal) kommunizieren, und uns allen haben in derartigen Situationen schon einmal die Worte gefehlt, was dazu führte, dass wir die uns gesteckten Ziele nicht erreichen konnten. Angesichts dieser Allgegenwart des Mediums „Sprache" ist es geradezu verblüffend, wie wenig wir in deren wirkungsvollem Gebrauch – also der Rhetorik oder auch Redekunst – geschult werden.
So war es dann auch das Ausbleiben von Rhetorik-Kursen während meines Lehramtsstudiums, das mich diesen Missstand erkennen ließ und mich dazu brachte, mich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Durch ausgiebiges Selbststudium, den Besuch zahlreicher Redekunst-Seminare und schließlich Privatunterricht bei einem namhaften Rhetoriktrainer konnte ich nicht nur meinen Wissensdurst stillen, sondern mein Leben für immer verändern. Nach einer einjährigen Lehrtätigkeit an der Universität Erlangen-Nürnberg arbeite ich mittlerweile als selbstständiger Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung und habe mir zum Ziel gesetzt, Mark Twain Lügen zu strafen - gerne mit Ihnen gemeinsam.
Die Rhetorik ermöglicht es uns, einen Großteil unserer Ziele im Leben zu erreichen und aus 90% aller Konflikte souverän und mit guten Gefühlen hervorzugehen. Trotzdem kann es zu Situationen im Leben kommen, in denen die Mittel der Sprache an ihre Grenzen stoßen – etwa wenn wir körperliche Gewalt zu befürchten haben. Um auch solchen Situationen gerecht zu werden, werde ich in meinen Kursen an der VHS Zirndorf die Redekunst mit meinem anderen wesentlichen Interessensgebiet – der Kampfkunst bzw. Selbstverteidigung – verbinden. Denn wer sich sowohl verbal als auch körperlich durchzusetzen vermag, kann angstfrei und glücklich durchs Leben zu gehen.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

207 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung — EUR 28,00

Nie wieder wehrlos
Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Samstag, 21.04.12, 10:30 - 16:30 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

„Homo homini lupus“ - Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf.

Das Zitat des römischen Komödiendichters Plautus veranschaulicht eine Urangst des Menschen – die Angst, der Aggression anderer Menschen zum Opfer zu fallen.
Dieses Seminar vermittelt rhetorische Techniken, die dazu dienen, selbstbewusst aufzutreten und sich gegen verbale Angriffe schlagfertig zu verteidigen. Trotzdem besteht immer die Möglichkeit, dass ein Konflikt sich nicht mit Worten beenden lässt, wie die immer häufigeren Berichte von Attacken auf unbescholtene Bürger, etwa in U-Bahn-Stationen, auf traurige Art unter Beweis stellen. Der Kurs wird der fließenden Grenze zwischen „verbaler“ und „körperlicher“ Auseinandersetzung gerecht, indem er Techniken der verbalen Selbstbehauptung mit solchen der körperlichen Selbstverteidigung vereint und den Kursteilnehmern somit hilft, die von Plautus beschriebene Urangst zu überwinden. Körperliche Abwehrmaßnahmen sollen hierbei letztes Mittel im Rahmen der Notwehr sein und nur angewandt werden, wenn verbale Deeskalation nicht zum Erfolg geführt hat. Zur Kursteilnahme sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig. Der Kurs findet in Alltagskleidung statt.

208 Mit Konflikten richtig umgehen — EUR 10,50

– So bewahren Sie Ihre guten Gefühle
Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Samstag, 19.05.12, 13:30 - 18:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

Wir alle fechten laufend Konflikte mit Mitmenschen aus. Ein Konflikt entsteht dann, wenn Ziele, Wünsche oder Bedürfnisse zweier oder mehrerer Personen nicht vereinbar sind. Zumeist ist das Resultat ein schlechtes Gefühl für alle Beteiligten. In diesem Kurs wird gezeigt, dass Konflikte unvermeidbar sind, es jedoch gilt, sie auf gewaltfreie Art zu beenden. Es werden Techniken vermittelt, die es den Teilnehmern erlauben, Konflikte auf produktive Weise zu lösen und mit guten Gefühlen aus ihnen hervorzugehen.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Selbsterfahrung

So macht Geld glücklich!
Erfolgsstrategien für inneren und äußeren Reichtum

209 **Bianca Lechner** **EUR 16,50**
Samstag, 17.03.12, 9:00 - 16:00 Uhr NEU
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Der Volksmund sagt, „Geld macht nicht glücklich“ und „über Geld spricht man nicht, Geld hat man“. Wie ist das bei Ihnen? Sind Sie zufrieden mit Ihrer Geldsituation, oder könnte es etwas mehr sein? Macht Ihr Geld Sie glücklich, egal, wie viel Sie haben oder hoffen Sie auf einen Lottogewinn, um sorgenfrei zu sein? Studien belegen, dass Schulden und die Sorge um die finanzielle Zukunft krank machen. Doch das muss nicht sein. Verwendet man die richtigen Erfolgsstrategien, so macht Geld glücklich. Jeder kann seinen inneren und äußeren Reichtum verbesserten und sollte die Geheimnisse der Erfolgreichen kennen und anwenden.

209A **Bianca Lechner** **EUR 3,50**
Montag, 05.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr NEU
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Der Volksmund sagt, „Geld macht nicht glücklich“ und „über Geld spricht man nicht, Geld hat man“. Studien belegen, dass Schulden und die Sorge um die finanzielle Zukunft krank machen. Doch das muss nicht sein. Erfahren Sie die entscheidenden Erfolgsstrategien, damit Geld so richtig glücklich macht.

Bianca Lechner

Geld war schon immer mein Thema. Oft fragte ich mich, warum die einen genügend davon haben und die anderen immer zu wenig. Als Bankkauffrau lernte und studierte ich das Verhalten meiner Kunden und Mitarbeiter. Dabei entdeckte ich, dass es verschiedene Geldtypen gibt. Doch weder in Banken noch in Schulen wird der erfolgreiche Umgang mit Geld typgerecht gelehrt. Deshalb habe ich mir Geld und den erfolgreichen Umgang damit zu meinem Thema gemacht. Geld ist kein notwendiges Übel und Geld stinkt nicht bzw. macht doch glücklich, wenn man weiß, wie es geht. Geld zeigt die eigene Persönlichkeit und wenn man sie richtig weiterentwickelt, dann zeigt sich das auch positiv im eigenen Vermögen. Jeder Zehnte ist überschuldet und die wenigsten können länger als ein bis zwei Monate von ihren Ersparnissen leben, wenn sie ihren Job verlieren. Doch Geld ist das Ergebnis unseres Handelns und nicht die Ursache unserer Probleme! Gerne erkläre und informiere ich in meinen Seminaren und Vorträgen, wie der Zusammenhang mit dem inneren und äußeren Reichtum aussieht und was man tun muss, damit Geld glücklich macht.
Als zertifizierte Trainerin und Beraterin, fast 20 Jahre Führungskraft und Kundenberaterin in einer Bank, verheiratet und Mutter von zwei Kindern ist es mir eine Herzensangelegenheit, dass jeder zu seinem verdienten Wohlstand kommt und sich dabei persönlich weiterentwickelt.
„Viele laufen dem Geld ein Leben lang nach, während andere ihm intelligent entgegengehen.“

Anmeldungen ab sofort!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Erziehungsfragen und Pädagogik

210 Kommunikationstraining für Eltern **EUR 3,50**

Erika Pöllet
Gestalttherapeutin
Dienstag, 17.04.12, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

Manchmal ist das Zusammenleben und die Kommunikation zwischen Kindern und Erwachsenen schwierig, weil unterschiedliche Meinungen und Erwartungen aufeinander prallen. Oft liegt es nur an Kleinigkeiten, wenn das Verstehen nicht gelingt. Mit Achtsamkeit und Wissen um wertschätzende Kommunikation lassen sich jedoch viele Schwierigkeiten umgehen.
Im Gespräch und mit praktischen Übungen entdecken Sie zusammen mit mir neue Möglichkeiten für die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

www.raiffeisenbankzirndorf.de
„die welt sehen."
Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.
Wir machen den Weg frei.
Raiffeisenbank Zirndorf eG
Bahnhofstraße 24, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 / 60805-0
Geschäftsstellen: Zirndorf - Oberasbach - Wintersdorf - Cadolzburg

Beruf und Karriere

EDV-Kurse

303 Einführung in die EDV (Windows, Word, Internet, E-Mail) (min. 10 TN) EUR 73,50

Ingrid Weigand
EDV- Anwendungs- Trainerin
Mittwoch, 29.02.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Sie besitzen ein Notebook, aber keine oder wenige EDV-Kenntnisse?
Bringen Sie Ihr Notebook in den Kurs mit und lernen Sie Tastatur und Maus zu bedienen, Dateien und Ordner zu verwalten, auf CD und USB-Stick zu speichern, Windows an spezielle Bedürfnisse anzupassen und Texte einzugeben und zu gestalten. Erfahren Sie, wie Sie das Internet sicher und effizient nutzen und E-Mails schreiben können.
Falls Sie weitere Informationen zum Kurs benötigen, erhalten Sie die Telefonnummer der Dozentin im Sekretariat der VHS.

304 WORD - Windows Kombikurs (min. 10 TN) EUR 73,50

Manfred Annertzok
Donnerstag, 01.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 07
Leicht verständliche Einführung in die EDV. Keine Grundkenntnisse erforderlich, wir beginnen von Anfang an. Für jeden ist ein Computer-Arbeitsplatz vorhanden. Grundwissen, Fachbegriffe, einfache Befehle lernen Sie kennen durch direktes Arbeiten am PC. Wir üben mit alltäglichen Aufgaben, die jedem nützen. Texte eingeben und gestalten, Listen erstellen, Computer bedienen, Grafiken bearbeiten usw.. Berührungsangst ist nach dem Kurs verschwunden – keine Vorkenntnisse erforderlich – für jeden geeignet.

305 EXCEL Tabellenkalkulation (min. 10 TN) EUR 73,50

Manfred Annertzok
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 07
Zahlen können auch Spaß machen. Sie müssen nichts rechnen, das macht alles das Programm für Sie. Lassen Sie sich begeistern von einem Programm, mit dem man unwahrscheinlich viel anfangen kann – auch für private Zwecke. Es wird Ihre Vorstellungen bei weitem übertreffen. Wir beginnen ganz „klein“ und arbeiten uns Übung für Übung in die Materie ein. Ständig am Computer, jeder an seinem eigenen Arbeitsplatz. Für niemand zu schwierig, keine Vorkenntnisse erforderlich und für jedes Alter geeignet.

311 Der Computer im Alltag 1 (min. 10 TN) EUR 73,50

Laptop mit Win 7 - Anfänger
Reinhold Forcher
Donnerstag, 01.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Wenn Sie einen Laptop mit Windows 7 haben, dann bringen Sie Ihren funktionstüchtigen Laptop mit und wir werden gemeinsam das neue Betriebssystem erkunden. Sie werden schnell die wichtigsten Funktionen durch Übungen kennenlernen. Keine großen Theorie-Teile sondern sich ergänzende Unterrichts-Teile. Selbstverständlich werden Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Laptops kennenlernen, Briefe schreiben und speichern, Fotos vom Kamera-Chip auf den Laptop kopieren, Mails schreiben und mit Anhang (Bild) verschicken, im Internet sicher surfen usw. usw..
Haben Sie besondere Wünsche bezüglich des Lehrstoffes, dann sagen Sie es, Ihre Fragen werden zu Bestandteilen des Kurses. Das Tempo bestimmen Sie. Nähere Informationen beim Dozenten, die Telefonnummer erhalten Sie im Sekretariat der VHS.

312 Der Computer im Alltag 2 (min. 10 TN) **EUR 73,50**

Laptop mit Win 7 - Fortgeschrittene
Reinhold Forcher
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

In den ersten Stunden des Kurses werden wir unser vorhandenes Wissen auffrischen und mit praktischen Übungen vertiefen. Mailen, „Skypen“, Briefe schreiben, Surfen und andere bereits bekannte Themen wiederholen.
Anschließend werden wir dieses Grundwissen mit praktischen Beispielen ergänzen und erweitern.
Urlaubsplanung mit „Vor-Ort-Infos“ durchführen (Google Earth), günstig und sicher im Internet einkaufen, Kontakte mit Freunden und Bekannten aus aller Welt kostenlos mit Bild und Ton knüpfen, Etiketten verschiedenster Art herstellen, ein Fotoalbum erstellen, usw.
Sie haben bestimmt noch eigene Ideen, die den Alltag erleichtern können. Wir werden gemeinsam schöne und praktische Lösungen finden.
Wir arbeiten ausschließlich mit KOSTENLOSEN Programmen.
Was Sie lernen wollen bestimmen Sie, und Sie bestimmen auch das Tempo.
Ihre Zeit, Ihre gute Laune, Ihren funktionstüchtigen Laptop bringen Sie mit, und wir mit unserer Erfahrung bringen Sie ein Stück weiter in die digitale Zukunft.

BAUMGÄRTNER
PASEMANN
RUPPERT

Rechtsanwälte • 90513 Zirndorf
Nürnberger Straße 29
Fon: 0911 / 60 96 76
Fax: 0911 / 6 00 18 51
ra@juranavigator.de
www.juranavigator.de

MARGA BAUMGÄRTNER
Ehe/Familien-, Erb-, Verkehrs-
Schadens-, Vertragsrecht

KAI PASEMANN
Arbeits-, Bau-, Miet/Pacht-
Marken-, Urheber/Verlagsrecht

MICHAEL A. RUPPERT
Ehe/Familien-, Erb-, Vertrags-
Bau-, Medizinrecht

Arbeitsgemeinschaft
Familien-/Erb-, Arbeits-, Miet-, Verkehrsrecht
Dt. Anwalts-, Notarvereinigung Erb-, Familienrecht

Gedächtnistraining

591 LIFEKINETIK - Das neue Gehirnentfaltungstraining EUR 3,50

Alfred Senger
Fachübungsleiter Steptanz im Deutschen Sportbund
Freitag, 16.03.12, 11:00 - 12:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Das Bewegungsprogramm schafft mit viel Spaß neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht so den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen (ausführlich unter www.lifekinetik.de)
Der Workshop ist für jedes Alter geeignet. Jeder, der sein Gehirn fit halten möchte wird von den Übungen profitieren, egal ob Sportler, Berufstätiger oder Rentner.

313 Gedächtnistraining für neue Impulse – unser Gehirn liebt das Ungewohnte! EUR 35,00

Simone Zinner
Freitag, 02.03.12, 9:30 - 11:00 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

Wie bei der körperlichen Fitness gilt für unser Gehirn: Wer rastet, der rostet!
Unser Gehirn freut sich über neue Impulse und Anforderungen, und im ganzheitlichen Gedächtnistraining bringen wir unser Gehirn in Schwung – spielerisch und ohne Stress! In diesem Kurs werden Techniken vermittelt, mit deren Hilfe unser Gehirn bewusster eingesetzt und der vorhandene „Speicherplatz" besser ausgenutzt werden kann. Wir steigern die Gedächtnisleistung, um z. B. Namen besser zu behalten, Zahlen zu merken oder komplexe Informationen im Gedächtnis zu verankern. Fordern Sie Ihren Grips heraus!
Materialkosten: 5,00 EUR.

Simone Zinner

Geboren im Jahr als „James Bond 007 – Goldfinger" Premiere feierte in Fürth. Abitur in Nürnberg, abgeschlossenes Studium der Geisteswissenschaften in Erlangen (M.A.)
Angestellt bei einem internationalen Marktforschungsunternehmen
Ausbildung zum ganzheitlichen Gedächtnistrainer Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Warum ich Gedächtnistraining betreibe und als Kurs anbiete?
Weil ich unser Gehirn faszinierend finde.
Ich wette, Sie können folgenden Satz ohne Probleme lesen:

Ich mchae Gedchtnisätrinanig um gieitsg fit zu beliebn und Sapß zu hbaen.
Unser Denkorgan will aber auch gehegt und gepflegt werden. Und dafür gibt es Techniken, sich z.B. Dinge, Namen und Zahlen zu merken. Diese Techniken muss man natürlich üben, um Erfolge zu erzielen. Also werden wir in diesem Kurs unterschiedliche kognitive Hirnleistungen trainieren, um u.a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung und das assoziative Denken zu steigern. Probieren Sie doch mal folgende Übung:

Ich freue mich auf Sie!
Ihre Simone Zinner

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Mehrsprachigkeit macht schlau
Sprachen öffnen Türen: zum Gegenüber, zu anderen Kulturen, zur beruflichen Karriere. Der Europarat fordert jeden auf, zwei Fremdsprachen zu lernen – um auf diese Weise Europas kulturelle Vielfalt zu bewahren, aber auch um Europas wirtschaftliche Stellung in der Welt zu stärken. Die beruflichen Vorteile von Sprachkenntnissen sind auf den ersten Blick erkennbar: Sie ermöglichen den Austausch mit ausländischen Kunden, oft aber auch innerhalb der Belegschaft. Noch entgehen europäischen Unternehmen im Schnitt 100.000 Euro pro Jahr, weil Verträge aufgrund fehlender Sprachkenntnisse nicht zustande kommen. Sind sie jedoch ausreichend vorhanden, sind Sprachkenntnisse ein wesentliches Plus für die Firma wie für den Einzelnen in seiner persönlichen Karriere. Den zweiten Vorteil der Mehrsprachigkeit erkennen ForscherInnen erst seit kurzem: Sie macht schlau und hält gesund. Bei Kindern fördert Mehrsprachigkeit die kognitive Entwicklung, bei Erwachsenen hält sie die Gehirnzellen wach und lebendig. NeurowissenschaftlerInnen stellten jüngst fest: Kein Medikament kann Demenzerkrankungen ähnlich lange verzögern wie Mehrsprachigkeit. In einer fremden Sprache zu plaudern, hält das Gehirn fit.
Sprachkurse bei der vhs Zirndorf: Das Plus für beruflichen Erfolg, kulturelle Einblicke und geistige Gesundheit.

Integrationskurse

405 Integrationskurs 7 - 5 (Aufbaukurs 2) EUR 175,00

Martina Ebert
Mittwoch, 21.03.12, 8:30 - 11:45 Uhr, 25x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

406 Integrationskurs 7 - 6 (Aufbaukurs 3) EUR 175,00

Martina Ebert
Donnerstag, 10.05.12, 8:30 - 11:45 Uhr, 25x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Dieser Deutschkurs ist speziell auf die Bedürfnisse und Erwartungen von Zuwanderern ausgerichtet. In kleinen Gruppen und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, wie man sich im deutschen Alltag zurechtfindet. Dieser Kurs führt zur Niveaustufe A2/B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Unterrichtszeit ist täglich von 8:30 bis 11:45 Uhr. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 - neue Ausgabe (Kursbuch + Arbeitsbuch).
Gebühren:
- Für Berechtigte: 1,00 Euro pro Doppelstunde (90 Min.), also 100,00 Euro pro Modul.
- Sozialhilfe- bzw. Hartz IV-Empfänger oder "Härtefälle" werden auf Antrag von den Kosten befreit.
- Selbstzahler: 175,00 Euro pro Modul.

407 Integrationskurs 7 - Orientierungskurs (45) EUR 79,00

Martina Ebert
Montag, 02.07.12, 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Der Orientierungskurs findet im Anschluss an den Deutschkurs der Niveaustufe A2/B1 statt. Er besteht aus 45 Unterrichtsstunden. Wesentliche Themen im Orientierungskurs sind die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur sowie Werte, die in Deutschland wichtig sind, zum Beispiel Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung. Lehrbuch: Basiswissen Deutschland.
Gebühren:
- Für Berechtigte: 1,00 Euro pro Doppelstunde (90 Min.), also 45,00 Euro pro Modul.
- Sozialhilfe- bzw. Hartz IV-Empfänger oder "Härtefälle" werden auf Antrag von den Kosten befreit.
- Selbstzahler: 79,00 Euro pro Modul.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Englisch

Englisch ist…
… Weltsprache.
… die am weitesten verbreitete Sprache der Welt.

Englisch zu sprechen…
… ist nicht so schwer.
… gibt einen klaren Vorteil im Leben – ob im Beruf, im Urlaub, beim Einkauf oder im TV.

Abb.: Tower Bridge, London

414 Englisch für Wiedereinsteiger II/III **EUR 52,50**

Bernd Ströhlein
Dienstag, 28.02.12, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 04
Für Teilnehmer mit mehrjährigen Vorkenntnissen aus Schule oder VHS. Wir wiederholen und erweitern Wortschatz, Sprachgebrauch und Grammatik durch die Arbeit mit Buch, geeigneten Texten, Medien (Film), Conversation.
Lehrbuch: A New Start Refresher B1, ca. ab Lektion 8 (Cornelsen).
Neuzugänge herzlich willkommen!

415 Englisch – Mittelstufe VII **EUR 53,50**

Georg Lämmermann
Donnerstag, 01.03.12, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
In entspannter Atmosphäre wiederholen wir die wichtigsten Sprachstrukturen, kümmern uns um die Weiterentwicklung des Wortschatzes und werden viel miteinander sprechen – hopefully in English!
Lehrbuch: A New Start, Refresher B1 (Cornelsen), ab Unit 4 B.
Neuzugänge sehr willkommen!
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (1,00 EUR).

416 Englisch – Mittelstufe IX **EUR 53,50**

Georg Lämmermann
Dienstag, 28.02.12, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
In diesem Kurs mit viel Gesprächspraxis können Sie Ihre Kenntnisse, die Sie in der Schule oder VHS erworben haben, rasch wieder auffrischen. Fortsetzung des mehrjährigen Kurses, dessen Absolvierung aber keine Voraussetzung ist.
Lehrbuch: A New Start, Refresher B2 (Cornelsen), ab Unit 4.
Neuzugänge sehr willkommen.
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (1,00 EUR).

417 English for Advanced Learners – Aufbaustufe 1 **EUR 55,50**

Georg Lämmermann
Mittwoch, 29.02.12, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Besonders die Lektüre aktueller Texte, die Erweiterung des Wortschatzes, die Wiederholung der Grammatik und die Förderung der idiomatischen Ausdruckweise sind die Kernpunkte unserer Arbeit. Join us and have fun!
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

Sprachen

Sprachen und Verständigung

418 English Conversation Practice — EUR 55,50

Georg Lämmermann
Montag, 27.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 14
We'll be discussing everyday subjects as well as reading interesting newspaper articles (mainly dedicated to life in Great Britain and the USA) and doing some vocabulary exercises.
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

627 Englische Theaterszenen — EUR 17,50

Christine Trenner
Lehrerin Grundschule, Tagesmutter
Freitag, 02.03.12, 18:00 - 18:45 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Der Kurs richtet sich an sprachbegeisterte und theaterbegeisterte Schüler der 8.-10. Jahrgangsstufe, die Szenen von englischen Stücken in Wort und Schrift modern umsetzen wollen.

Französisch

In der vhs hätte er es gelernt!

Wussten Sie...

... dass Französisch aktuell in über 50 Ländern gesprochen wird?

Parlez-vous?

Abb.: Eiffelturm, Paris

431 Französisch, fast noch für Anfänger — EUR 52,50

Ariane Niehoff-Hack
Dienstag, 28.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Frankreich ist unser Nachbarland; unser wichtigster Handelspartner. Grund genug, sich dieser schönen und charmanten Sprache mehr zu widmen. Ihr nächster Urlaub ist bereits geplant? Lernen Sie die Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern und bestellen Sie 'café' und croissants in Zukunft ganz entspannt.
Lehrbuch: Perspectives neu, Band 1, ab Lektion 9.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Sprachen

Sprachen und Verständigung

432 Französisch für Fortgeschrittene — EUR 52,50

Ariane Niehoff-Hack
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Für diesen Kurs sollten Sie bereits gewisse Grundkenntnisse mitbringen. Aber da wir eine kleine Gruppe sind, ist es möglich, Wiederholungen, auch auf Wunsch, jederzeit einzubauen. Wir freuen uns auf Neuzugänge, denn die Sprache unseres Nachbarlandes, unserer Partnerregion, dem Limousin, die kann man doch wohl inzwischen gut gebrauchen. Denken Sie nur an den Besuch der Ferienarbeiter und die zahlreichen Partnerschaften. Wir sind flexibel bei der Auswahl unserer Texte. Kleinere Lektüren, auch Zeitungsberichte, die wir dann aktuell diskutieren, sowie chansons werden abwechselnd im Kurs behandelt. Im Lehrbuch, Perspectives, Band 3, sind wir bei der letzten Lektion. Lassen Sie sich einfach anstecken von der angenehmen Stimmung in unserem Kurs.

433 Französisch – Mittelstufe XI — EUR 55,50

Georg Lämmermann
Montag, 27.02.12, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
In diesem Kurs wollen wir vor allem die Sprechfertigkeit verbessern, Grammatik wiederholen sowie aktuelle Texte lesen und diskutieren. Gelegentlich sehen wir uns auch französische Videofilme an.
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

434 Avec Plaisir – Französisch Aufbaustufe 1 — EUR 55,50

Georg Lämmermann
Mittwoch, 29.02.12, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Textes sur la civilisation française et la vie quotidienne, exercices de grammaire et de vocabulaire, conversation et parfois des films vidéo - un peu de tout!
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

Italienisch

Sprachprobleme mit Italienisch? Hier werden Sie geholfen!

Abb.: Colosseum, Rom

441 Italienisch – Grundstufe 2/B1 — EUR 42,00

Daniela Sandrini
Dienstag, 28.02.12, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Für Leute, die schon ein bisschen Grammatik können und Lust haben weiterzulernen.
Herzlich Willkommen!
Lehrbuch: Espresso 2 ab Lektion 3

Sprachen
Sprachen und Verständigung

442 Italienisch Anfänger II **EUR 52,50**

Anna Maria Foggetti
Montag, 27.02.12, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 01
Dieser Kurs ist ein Anfängerkurs. Neuzugänge sind "benvenuti".
Lehrbuch: Insieme A1, ab Lektion 4.

443 Italienisch – Grundstufe C2 **EUR 42,00**

Daniela Sandrini
Dienstag, 28.02.12, 8:45 - 10:15 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Corso adatto a persone con buona conoscenza della lingua italiana.
Nuovi iscritti sono benvenuti.
Lehrbuch: Espresso 3 ab Lektion 6.

444 Italienisch Mittelstufe **EUR 52,50**

Anna Maria Foggetti
Mittwoch, 29.02.12, 18:15 - 19:45 Uhr, 15x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 01
Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs. Lehrbuch: Insieme A2, Lektion 4.

446 Italienisch Konversation **EUR 52,50**

Anna Maria Foggetti
Montag, 27.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 01
Für diesen Kurs sind schon gewisse Grundkenntnisse erforderlich. Ich freue mich auf Neuzugänge. Da wir eine kleine Gruppe sind, ist es möglich jederzeit Konversation zu führen. Lehrbuch Linea Diretta 2, ab Lektion 14.

Spanisch

461 Spanisch Grundstufe A1 **EUR 52,50**

Mario García
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
NEU
Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Hier erfahren Sie Wissenswertes über typische Alltagssituationen und Verhaltensweisen in der spanisch sprachigen Welt.
Lehrbuch: "Caminos neu A1", Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Mario García

Hallo, liebe Freunde der VHS! Mein Name ist Mario García, ich bin 24 Jahre alt und in Lima, Perú geboren. Mittlerweile lebe ich seit 4 Jahren in Deutschland. Zurzeit studiere ich in Erlangen Übersetzen und Dolmetschen, was mir viel Spaß macht, da ich gerne Fremdsprachen und Kulturen kennen lerne. Ich würde mich freuen, Ihnen in diesem Kurs die spanische Sprache von Anfang an näher zu bringen und Ihnen auch einen kleinen Einblick in die südamerikanische und spanische Kultur geben zu können. Es wäre mir eine Freude, Sie in meinem neuen Kurs als Teilnehmer begrüßen zu können.

Anmeldungen ab sofort!

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Schluss mit Rückenschmerzen
Jeder dritte Deutsche hat Probleme mit seinem Rücken. Die meisten spüren es ab dem vierzigsten Geburtstag „im Kreuz". Mal sind Nerven eingeklemmt oder Wirbel ausgerenkt, mal Nacken und Schultern verspannt. Aber auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden bereits unter Haltungsschäden. Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit geworden.
Die Gründe sind vielfältig. Der eine schläft auf einer zu alten Matratze, die andere sitzt zu viel, den dritten drücken Probleme nieder. Rückenleiden können körperliche und seelische Ursachen haben, meist sind sie psychosomatisch. Daher brauchen sie eine entsprechend umfassende Behandlung. Eine Schmerzspritze lindert das Leiden häufig nur kurzfristig. Wer dauerhaft schmerzfrei sein will, muss in den meisten Fällen selbst aktiv werden. Der Schlüssel für einen gesunden Rücken ist Bewegung.
Die Volkshochschulen bieten viele Kurse an, die den Rücken und seine Muskulatur kräftigen: von der speziellen Wirbelsäulengymnastik über Aquajoggen bis hin zu Nordic Walken. Auch Tänze oder Aerobic bauen die Muskulatur auf, verbessern die Haltung und heben die Stimmung. Ideales Training für Menschen mit Rückenproblemen sind z. B. Yoga, QiGong und Pilates. Diese Techniken bauen Stress ab und nutzen Bewegung als Mittel, um auch das Denken zu verändern. Häufig lösen die Übungen nicht nur körperliche Verspannungen, sondern auch mentale Zwänge und emotionale Ängste. Der ganze Mensch wird frei.
Die vhs Zirndorf bietet eine große Bandbreite an Bewegungskursen. Qualifizierte KursleiterInnen fördern in kleinen Gruppen den selbstständigen Umgang mit der eigenen Gesundheit. Eine langfristige Bindung, etwa durch Mitgliedschaft, ist nicht nötig. Dafür ist Gemeinschaft garantiert. Die große Auswahl bietet mit Sicherheit den Kurs, der Ihnen Spaß macht. Und das ist das Entscheidende: Sie werden sich im Alltag nur für die Bewegungsart auf Dauer Zeit nehmen, die Ihnen Freude macht.

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern wieder Gesundheitskurse
In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht können spezielle Kurse im vhs-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihr Kurs, an dem Sie teilnehmen wollen, dazugehört. Bei Teilnahme an geförderten Kursen erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

Entspannung / Körpererfahrung

131 Beckenbodenkräftigung **EUR 29,50**

Irmgard Frey
Mittwoch, 29.02.12, 9:00 - 10:15 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Husten, niesen, lachen (k)ein Problem? Viele Frauen in jeder Altersgruppe haben Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden. Die Beckenbodenmuskulatur hat dabei eine wichtige Haltefunktion, dies zu verhindern. In diesem Kurs werden Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur entdecken und einfache Übungen zur Kräftigung und zur Entspannung dieser Muskulatur kennen lernen. Auch das Gespräch und Tipps für den Alltag werden nicht zu kurz kommen. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

137 Gelassen durch die Wechseljahre — EUR 33,00

Entspannung und Austausch für Frauen mit gewachsener Lebenserfahrung
Dagmar Maria Iglisch
Dipl.Soz.päd. Meditationslehrerin, GfG-Wechseljahresberaterin
Mittwoch, 28.03.12, 16:00 - 18:00 Uhr, 7x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Wir wenden uns unseren weiblichen Lebensentwürfen und Perspektiven zu und erfahren durch gesunde Lebensführung und Achtsamkeit in diesen „besonderen Jahren" eine Aufwertung unserer Weiblichkeit mit all seinen Facetten. Neben dem Entspannungstraining bietet der Kurs Informationen und Austausch zu Knochengesundheit, Brustgesundheit, Ernährung, hormonellen und psychosozialen Veränderungen. Stressbewältigungstrategien (Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung, aus Feldenkrais, Yoga und der Körpertherapie), Meditation, Beckenbodenstärkung und Kreistänze runden ganzheitlich das spannende Thema ab.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und etwas zu trinken mit.
Materialkosten: 2,00 EUR

501 LOS LASSEN – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson — EUR 19,00

Eva Aarma
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Mittwoch, 14.03.12, 16:30 - 17:30 Uhr, 8x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit den verschiedenen Elementen der Progressiven Muskelentspannung (PME), leichten Atemübungen, entspannter Musik und Fantasiereisen gönnen Sie sich Zeit für sich. Sie können dabei die Methode der PME erlernen oder sich einfach nur Gutes tun! Mit dieser Entspannungsmethode werden durch aktives An- und Entspannen der Muskulatur positive Wirkungen an Körper, Seele, und Geist erzielt, Sie „lassen los" und die Sensibilität gegenüber dem eigenen Körperempfinden wird geschult. Bitte Isomatte/Decke, kleines Kissen mitbringen!

504 Zeit für mich — EUR 21,00

Heike Tottewitz
Psychotherapeutische Heilpraktikerin
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 6x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Lernen Sie den achtsamen Umgang mit sich selbst, nutzen Sie innere Ressourcen und füllen Sie die Energiespeicher wieder auf. Freuen Sie sich auf eine entspannende Zeit mit Atemübungen, Visualisierungsübungen, Grundformeln des Autogenes Trainings, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen...
Wählen Sie aus der Vielfalt der Entspannungsmöglichkeiten die aus, die Ihnen gut tut.
Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

507 Autogenes Training für Anfänger (max. 10 TN) — EUR 34,00

Heike Tottewitz
Psychotherapeutische Heilpraktikerin
Mittwoch, 29.02.12, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Den Alltag loslassen..., innehalten..., zur Ruhe kommen..., die Batterie aufladen....
Was üben wir konkret? Leichte Atemübungen, die zu mehr Energie und Ruhe führen. Autogenes Training und Fantasiereisen: Wir richten unseren Geist auf wohltuende Bilder und Einstellungen aus, was Entspannen und Loslassen ermöglicht. Die verschiedenen Übungen bringen Körper und Geist wieder in Einklang und geben Ihnen das Gefühl absoluter Entspannung. Mit zunehmender Praxis haben Sie ein Schatzkästlein wertvoller Bewegungs- und Entspannungsübungen für die Stressbewältigung im Alltag zur Verfügung.
Bitte bequeme Kleidung, Unterlage und Kissen mitbringen!

Gesundheit

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

507A Autogenes Training für Fortgeschrittene (max. 10 TN) EUR 42,00

Heike Tottewitz
Psychotherapeutische Heilpraktikerin
Dienstag, 28.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Vorkenntnisse sind erforderlich. Sie frischen Ihre Fähigkeiten im Autogenen Training und in der Progressiven Muskelrelaxation auf und erweitern sie. Durch die damit erzielte tiefe körperliche Entspannung werden Sie gelassener und selbstsicherer. Fantasiereisen runden das Wohlbefinden ab.
Bitte bequeme Kleidung, Unterlage und Kissen mitbringen!

Yoga – Atmungs-, Entspannungs- und Körpertraining (max.13 TN)

510 Petra Stasch EUR 38,00
Montag, 27.02.12, 16:45 - 18:00 Uhr, 13x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

510A Petra Stasch EUR 45,50
Montag, 27.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 13x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Yoga ist zur Ruhe kommen des Geistes. Es wird Beweglichkeit, Kraft und Stabilität entwickelt. Durch regelmäßiges Üben finden wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit, körperliche und seelische Verspannungen werden gelöst, unsere Mitte harmonisiert. Wir lernen uns besser zu entspannen. Rutschfeste Unterlage, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Yoga - Sonnengruß – Suyra namaskar EUR 52,50

511 Petra Klein
Dienstag, 28.02.12, 16:00 - 17:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

512 Petra Klein
Donnerstag, 01.03.12, 17:30 - 19:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Wir erarbeiten in diesem Kurs den Sonnengruß. Langsam und Schritt für Schritt. Der Sonnengruß fördert die Energieaufnahme, wirkt reinigend und belebend. Bei regelmäßigem Üben regt er den Kreislauf an und stärkt das Herz. Der Sonnengruß gehört in der Yoga-Praxis zu altbewährten karanas (Abfolge und Übungen) Surya - die Sonne versinnbildlicht u.a. prana, die universelle Lebensenergie.
Um sie zu grüßen werden Asanas in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Yoga — EUR 35,00

513 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Dienstag, 28.02.12, 8:15 - 9:45 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

514 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Dienstag, 28.02.12, 10:00 - 11:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

515 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Dienstag, 28.02.12, 17:40 - 19:10 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Der Kurs konzentriert sich auf intensive Körpererfahrung, die uns beweglicher werden lässt und für die Lebenskraft (Prana) durchlässiger macht. Dies lässt uns die Einheit von Körper, Seele und Geist bewusster erleben. Im Gespräch können Erfahrungen ausgetauscht und vertieft werden, um Übungen auszuwählen, die in den Alltag jedes Einzelnen integriert werden können. Rutschfeste Unterlage, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

516 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Montag, 27.02.12, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Mit einfachen Yoga- und Atemübungen werden wir uns auf das Sitzen vorbereiten. Meditation ist die unmittelbare Konfrontation mit uns selbst, mit unserem So-Sein. Darin liegt die Chance, in der eigenen Mitte Ruhe zu finden.
Rutschfeste Unterlage, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Pilates (max. 10 TN)

522 **Karin Angermüller-Schmidt** — **EUR 42,00**
zertifizierte Pilatestrainerin (VHS)
Donnerstag, 01.03.12, 19:45 - 20:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
PILATES ist in sportphysiologischer und gesundheitlicher Hinsicht ein einzigartiges System aus wirkungsvollen Kräftigungs, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Schwerpunkt ist die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Dies wird erreicht durch kontrolliert und langsam ausgeführte Übungen in Verbindung mit einer speziellen Atemtechnik. Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und bequeme Gymnastikkleidung mit. Es wird mit Socken oder barfuß trainiert. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

522A **Karin Angermüller-Schmidt** — **EUR 52,50**
zertifizierte Pilatestrainerin (VHS)
Freitag, 02.03.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Pilates, das sanfte Körpertraining. Trainingsprogramm aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Muskeln werden gestärkt, die Haltung und Flexibilität verbessert. Die Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung ist es, die diese Methode so erfolgreich macht. Erreicht wird dies durch fließende, spezielle Übungsformen, die mehrere Muskelgruppen auf einmal beanspruchen und die individuell auf die Einzelnen und ihre körperlichen Fähigkeiten abgestimmt werden. Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und bequeme Gymnastikkleidung mit. Es wird mit Socken oder barfuß trainiert. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldungen ab sofort!

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

523 Chakren - Harmonisierungs-Meditation (max. 8 TN) EUR 42,00

Öffnung, Reinigung und Harmonisierung des Erdensterns, der sieben Hauptchakren, der Nebenchakren, des Seelensterns, und der Chakren 9 bis 14
Karin Anna Popp, Kerstin Anna Strauß
Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Dienstag, 13.03.12, 16:30 - 18:00 Uhr, 8x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

NEU

Unsere Chakren (Energiezentren) in unserem feststofflichen und feinstofflichen Körper sind miteinander verbunden. Jedes Chakra steht für einen bestimmten Lebensbereich. Wenn alle Chakren einwandfrei und gleichmäßig arbeiten, fühlen wir uns gesund und zufrieden. Hierbei ist es wichtig, dass die Chakren in einem harmonischen Schwingungsverhältnis zueinander stehen. Alle Chakren sollen gleich weit geöffnet sein. Wenn nicht, treten Unter- bzw. Überfunktionen auf, die immer störend bzw. unangenehm sind.
Die Aura und die Chakren sind das materielle Spiegelbild unseres Bewusstseins bzw. unseres Unbewusstseins. Wir haben die Möglichkeit auf sie einzuwirken um Veränderungen herbeizuführen. Die Chakrenarbeit fördert Lernprozesse und den nachfolgenden Bewusstwerdungsprozess.
Bitte mitbringen: bequeme Unterlage (Isomatte oder Liegenauflage), Decke, Kissen, dicke Socken und Getränk.

524 Zu Besuch bei meinem Inneren Kind EUR 11,50

Die Buchautorin lädt ein zu bildreichen Meditationsgeschichten
Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterin/Lehrerin
Montag, 23.04.12, 18:00 - 19:00 Uhr, 4x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

NEU

Meditationen für Erwachsene zur Heilung unseres „Inneren Kindes".
Alle unsere Lebenserfahrungen hinterlassen Spuren und beeinflussen uns teils bewusst, jedoch größtenteils unbewusst, in unserem Handeln und Verhalten. Das verletzte Kind lebt auch in uns Erwachsenen stets weiter und beeinflusst uns in unserem Leben, bis es Heilung erfährt.
Ein meditativer Zustand erleichtert den Zugang zu unserem Unterbewusstsein und begünstigt das Eintauchen in unsere Gefühlswelt. Die liebevollen und bildreichen Meditationstexte aus dem Buch „Zu Besuch bei meinem Inneren Kind", helfen uns beim Erkennen, Bearbeiten und Loslassen unserer Blockaden. Neue Gedanken- und Lebensmuster können entstehen und wir gewinnen innere Stärke und Ausgeglichenheit.
Bitte mitbringen: Bodenmatte, Decke, Kissen, evtl. Getränk

Meditieren - aber wie?
Eine Einführung in verschiedene Meditationstechniken **EUR 9,50**

525 **Kerstin Reichl**
Aurareading/Kinesiologie
Freitag, 02.03.12, 11:00 - 12:00 Uhr, 4x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

525A **Kerstin Reichl**
Aurareading/Kinesiologie
Freitag, 02.03.12, 17:00 - 18:00 Uhr, 4x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Wir alle brauchen Zeit, Ruhe und Raum um unserer inneren Stimme zu lauschen und uns selbst zu erkennen. Meditation ist hierfür eines der besten Werkzeuge; bekannterweise werden auch Gesundheit und Wohlbefinden durch regelmäßige Meditation positiv beeinflusst. Wichtig ist allerdings, die Meditationsform zu finden, die zu uns passt. Wir wollen deshalb zwei aktive und zwei passive Meditationsformen ausprobieren (Kundalini-Atemmeditation, Zazen-Sitzen in der Stille, Chakrenreinigungs-Meditation, Traumreise) damit jeder für sich herausfinden kann, welche Form der Meditation ihm am meisten entspricht. Zu allen Meditationen werden die Hintergründe und die Techniken erklärt.
Bitte Matte, Decke und falls vorhanden, Meditationskissen mitbringen.

526 **Meditation zur Zellerneuerung und Verjüngung (max. 12 TN)**
Ent- und Neuprogrammierung unserer Körperzellen **EUR 17,50**

Karin Anna Popp, Kerstin Anna Strauß
Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Freitag, 20.04.12, 18:30 - 20:00 Uhr, 5x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Unsere Vergangenheit mit ihren Auswirkungen auf unseren Körper können wir nicht verändern, aber wir können ein neues Programm für unsere Zukunft entstehen lassen. Vergangene Erlebnisse, die mit starken negativen Gefühlen verbunden waren, sind im Gehirn gespeichert. Ebenso speichern sich diese Emotionen in den Zellen von einzelnen Körperteilen wie Organen, Knochen, Muskeln oder Gewebe. Bei der natürlichen Zellerneuerung werden diese Informationen weitergegeben. Auf diese Weise bleiben krank machende Symptome über lange Zeit erhalten trotz Zellerneuerung. Ziel ist es, durch diese meditative Entspannung diese persönliche, spezifische Zellerinnerung zu erkennen und durch einen speziellen Prozess zu löschen, um die Urinformation der Zellen wiederherzustellen. Durch diese behutsam geführte Meditation in unsere innere Gefühlswelt bekommt man Zugang zu diesen erlebten Situationen. Es lösen sich Blockaden, und der Kontakt mit unserer ursprünglichen inneren Kraft wird wiederhergestellt. Die Gesundung durch Zelltransformation kann beginnen.
Bitte bequeme Kleidung, Iso-Matte, kleines Kissen, dicke Socken und Decke, Getränk mitbringen.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

618 Energie-Bilder selbst gestalten (Acrylfarben auf Leinwand) (max. 8 TN) EUR 14,50

Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterin/Lehrerin
Samstag, 30.06.12, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

Für unser ganzheitliches Wohlbefinden brauchen wir eine stimmige Umgebung. Energiebilder können die Schwingungen in unseren Räumen energetisieren, harmonisieren und somit erhöhen. Die Bilder wirken mit ihren Farben, Formen und Botschaften regenerierend auf unsere Chakren und unsere Aura. Wir fühlen uns wohl und schöpfen neue Kraft. In diesem Workshop kannst du lernen, Botschaften aus deinem Unterbewusstsein wahrzunehmen und mit Farbe in Bildern umzusetzen. Kann ich das überhaupt? Viel zu oft im Leben hören wir den Ausspruch: „Das kannst du nicht!“, und nicht selten hören wir diese Worte aus unserem eigenen Mund. Durch unsere Selbstzweifel bleiben viele Talente vergraben. Wer will schon beurteilen, was schön ist und was nicht. Wenn wir zu malen beginnen, finden wir durch eine kurze Meditation zu unserer Mitte. Mit Acrylfarben, Strukturpaste und anderen Materialien bringen wir unsere Gefühle, Gedanken und Schwingungen auf die Leinwand. Dabei stehe ich gerne beratend zur Seite. Das Material wird gestellt und nach Verbrauch und Leinwandgröße berechnet. Bitte Malkittel mitbringen oder unempfindliche Kleidung tragen.

Karin Anna Popp

Eigentlich klebte ich als Kind schon gerne Pflaster auf imaginäre Wunden meiner Puppen. Mein Wunsch, Anderen Gutes tun zu wollen, wuchs. Meiner späteren beruflichen Entwicklung im medizinischen Bereich wurde damals bereits Tor und Tür geöffnet.
Auf meinem Lebensweg begegnete ich der japanischen traditionellen Heilmethode - REIKI und beschäftige mich seither mit ganzheitlicher Heilung.
Als Reiki-Großmeisterin & Lehrerin für Geistiges Heilen widme ich meine Energie meiner Arbeit im Zentrum für Geistiges Heilen – KaPoKeStra, welches ich zusammen mit meiner Zwillingsschwester führe.
Unser Beginn fand 2005 mit der Eröffnung unseres Reiki-Studios mit Lebensberatung in Stein/Unterweihersbuch statt. 2007 expandierten wir und eröffneten ein zweites Studio in Oberasbach mit dem Schwerpunkt Ausbildung, Gruppenarbeit und Meditationen.

Meine zweite Leidenschaft gehört dem Malen mit Acrylfarben. Meine Bilder, die durch ihre Farben und Formen Lebensfreude ausdrücken, berührten immer mehr Menschen. Seit 2006 halte ich private Energie-Bilder-Kurse sowie Kurse als Dozentin an Volkshochschulen.
Sehr viel Freude und Erfahrungen durfte ich bei meinen Bilderausstellungen in Oberasbach und in Stuttgart erleben.

Durch meine Tätigkeit an der Volkshochschule Zirndorf sowie als Partner des MEDICON-Gesundhauses erreiche ich auf unkonventionelle Art Menschen, die sich mit den Themen Spiritualität und Selbstheilung beschäftigen wollen und trage dazu bei, Berührungsängste abzubauen, indem Fragen zur Energiearbeit beantwortet werden. Für mich selbst ist es ein großer emotionaler Gewinn, immer neuen Menschen begegnen zu dürfen.

In Zuge meiner geistigen Arbeit verfasste ich Meditationsgeschichten für Kinder und Erwachsene sowie ein therapeutisches Kinder-Bilderbuch zum Thema Sauberwerden.
Mit einem Teil meiner Energie-Bilder gestaltete ich Energiekarten, die zusammen mit liebevollen Botschaften Erkenntnisse über uns selbst zulassen.
Ich freue mich schon sehr auf euch in den neuen Meditations- und Energiebilder-Kursen!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

620 DIE ENGELMALSTUNDE für Erwachsene (max. 8 TN) EUR 14,50

Wie sieht dein Schutzengel aus?
Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterin/Lehrerin
Samstag, 28.04.12, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

Viele von euch haben sich schon diese Frage gestellt und nur wenige haben eine Vorstellung davon, wie ihr Schutzengel aussehen könnte.
In diesem Malworkshop nehmen wir in einer kurzen Meditation Kontakt zu unseren Schutzengeln auf und verbinden uns bewusst mit ihren Energien. Aus dieser Verbindung heraus übertragen wir über den Pinsel die Farbschwingung unseres Schutzengels auf die Leinwand. Durch den Gebrauch von Acrylfarben, Strukturpasten und anderen Materialien entstehen abstrakte oder auch gegenständliche Bilder von unseren himmlischen Begleitern.
Es sind keinerlei Malvorkenntnisse erforderlich. Das Material wird gestellt und nach Verbrauch berechnet. Bitte Malkittel mitbringen oder unempfindliche Kleidung tragen.

527 Die Aura des Menschen und die Struktur seiner Seele EUR 9,50

Kerstin Reichl
Aurareading/Kinesiologie
Montag, 27.02.12, 19:00 - 21:00 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

Der Vortrag befasst sich mit dem Wesen der Aura und der Chakren. Beide Begriffe werden erklärt und die dahinter liegenden Themen beleuchtet, z. B., was die Größe der Chakren über die eigenen Lebensthemen aussagt, durch welche Maßnahmen und Prozesse sich die Chakrengrößen verändern und wie sich diese Veränderungen im Alltag bemerkbar machen.
Zudem verfügt jede Seele über ganz persönliche Strukturen, die im Einzelnen in ihren dualen Ausprägungen vorgestellt werden. Bei der Darstellung der Seelenstrukturen hat jeder Zuhörer die Gelegenheit, sich selbst zu hinterfragen und vielleicht auch klarer zu erkennen.

Kerstin Reichl

Ich bin hellsichtig und nutze diese Fähigkeit, Menschen zu beraten. Dazu arbeite ich zum einen mit den „Strukturen der Seele“, die jeder Mensch auf seine ganz persönliche Art besitzt. Diese Strukturen geben klar Auskunft über die Wesenssessenz, die Ängste, die Mentalität, das Inkarnationsziel und die Verhaltensstruktur eines Menschen. Zum zweiten arbeite ich mit der Aura, die sich für mich durch die Größe und Beschaffenheit der Chakren eines Menschen darstellt. Jedem Chakra sind konkrete Themen zugeordnet und die Chakren geben Auskunft darüber, ob Blockaden vorherrschen oder ob die Energie harmonisch fließt.
Beide Methoden dienen dazu, dem Klienten zur Selbsterkenntnis zu verhelfen. Sich selbst zu kennen ist die beste Grundlage für Entscheidungen, die zum Erfolg führen und sie hilft, Autoaggressionen zu mildern.
Ich bin 45 Jahre alt, bin verheiratet, habe 3 Kinder und lebe in Zirndorf.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

528 Der Ruf nach dem Seelenpartner – Workshop (max. 12 TN) EUR 14,00

Karin Anna Popp, Kerstin Anna Strauß
Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Freitag, 15.06.12, 22.06.12, 29.06.12, 18:30 - 20:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Wir alle sehnen uns nach unserer/m Seelenpartner/in, um mit ihr/ihm eine harmonische und tiefe Beziehung leben zu können. Bist du bereit?
In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, in Meditationen und Übungseinheiten Muster deiner bisherigen Partnerbeziehungen zu erkennen, zu lösen und dich für deinen Seelenpartner zu öffnen.
Lehrunterlagen werden im Kurs ausgeteilt.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken und Getränk.
Skriptkosten: 2,00 EUR

529 Entschleunigung und Innehalten EUR 21,00

Dagmar Maria Iglisch
Dipl.Soz.päd.,Meditationslehrerin, GfG-Wechseljahresberaterin
Dienstag, 12.06.12, 16:30 - 18:00 Uhr, 6x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Viele Wege führen zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Achtsamkeit. Die in diesem Kurs erlernbaren Körper- und Entspannungsmethoden sind in hervorragender Weise geeignet, einen gesunden und effektiven Schwerpunkt im Umgang mit alltäglichen Belastungen und Stressoren zu setzen.
Sie werden verschiedene Stresstheorien kennen lernen und können durch diese wirksame Methoden Ihren eigenen Weg zur inneren Balance finden.
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, geführte Meditationsübungen und Körperreisen, Elemente aus Atem- und Wahrnehmungsübungen, sowie Übungen nach Feldenkrais und Hatha-Yoga sind bewährte Methoden, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.
Bitte bequme Kleidung, eine Decke, Gymnastikmatte und etwas zu trinken mitbringen.
Materialkosten: 2,00 EUR

530 Tanz der Seele EUR 7,00

Brigitta Dege
Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Samstag, 21.04.12, 13:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Entdecken Sie die Poesie Ihres Körpers und geben Sie ihr eine Sprache jenseits aller Worte - tanzen Sie sie frei! Frei tanzen bedeutet, aus den innersten Schichten der Seele heraus Tanz geschehen zu lassen. Ein nach innen horchendes Tanzerlebnis zur Stärkung Ihrer wesenseigenen Ausdruckskraft. Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre persönliche Zentrierung stehen im Vordergrund. Eine Tanzreise in unser inneres Sein.
Bitte Decke mitbringen und evtl. Getränk. Getanzt wird barfuß, in Strümpfen oder Balletschläppchen.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Brigitta Dege

Bewegung zur Musik und Tanz mit seinen unterschiedlichen Ausdrucksformen begeistern mich seit Jahrzehnten. Zunächst war es Jazz-Gymnastik, später Jazz Dance und Modern Dance, dann lernte ich Tanzimprovisation und Ausdruckstanz. Gleichzeitig war die freie Bewegung zu Musik abends in der Disco für mich die Möglichkeit meinen persönlichen Ausdruck für meine Gefühle zu finden. Im Bauchtanz und Afrikanischen Tanz spürte ich meine Weiblichkeit und meine Kraft. Es folgte die Ausbildung zur Tanztherapeutin. Tanzend kann ich Angst, Trauer, Müdigkeit oder Wut wandeln in Erleichterung, Freude und Entspannung. Manchmal erlebe ich Momente höchsten Glückes. Das Spüren meines Körpers von Innen heraus und der authentische Ausdruck im Jetzt sind mir heute das Wichtigste. In meinen Kursen mit Ganzheitlichem Tanzen (freies Tanzen, Körperwahrnehmung, Entspannung, Meditation) biete ich einen geschützten Raum, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen Erfahrungen im Tanz machen können. Besonders freuen mich Momente, wenn Menschen in ihrem Tanz ihre innere Kraft oder das Wilde in sich selbst entdecken oder das Feine und Zarte ihrer Seele zum Ausdruck bringen.

531 Qi Gong am Morgen – Gelassen in den Tag (max. 10 TN) EUR 63,00

Christine Durant-Wagner
Physiotherapeutin
Dienstag, 28.02.12, 8:00 - 9:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Qi Gong ist die Auseinandersetzung (Gong = Arbeit) mit der eigenen Lebensenergie (Qi). Es ist eine Möglichkeit mit BeSINNung und BeWEGung Lebensenergie zu aktivieren. Über die Bewegung findet man zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur inneren Ruhe, zur eigenen Mitte.
Bitte mitbringen: Decke/dünne Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken.

532 Qi Gong am Morgen für Anfänger und Übende (max. 9 TN) EUR 47,00

Johanna Zwager
Donnerstag, 01.03.12, 9:15 - 10:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Mit Qi Gong pflegen und stärken wir unsere Lebensenergie. Wir üben langsame Bewegungabläufe, die mit einer Harmonisierung des Atems einhergehen und Ruhe und mehr Wohlgefühl schaffen. Außerdem stärkt Qi Gong die Immunabwehr, löst Verspannungen und bringt Erleichterung bei Schmerzen. Bitte mitbringen: eine dünne Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken und Schläppchen.

Anmeldungen ab sofort!

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

533 Qi Gong für Anfänger und Übende (max. 9 TN) EUR 38,00

Johanna Zwager
Mittwoch, 14.03.12, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Qi Gong ist Arbeit (Gong) mit der Energie (Qi) und ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die einfachen Bewegungsübungen, die Harmonisierung des Atems und die Selbstmassagen verhelfen dazu, Verspannungen zu lösen und zur Ruhe zu kommen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt und ein natürliches Wohlgefühl kann sich einstellen.
Geübt werden: Qi Gong-Basisübungen, die 18-fache Übung und Übungen aus dem Hui Chun Gong. Bitte mitbringen: Eine dünne Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschläppchen!

533A Qi Gong für Übende EUR 35,00

Johanna Zwager
Donnerstag, 01.03.12, 19:15 - 20:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Geübt werden: Qi Gong Basisübungen, die Kranich-Form, meridian Qi Gong und die 8 Brokat-Übungen. Bitte mitbringen: Eine dünne Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschläppchen!

534 Qi Gong – Hui Chun Gong EUR 12,00

Daoistische Übungen zur Gesunderhaltung und Lebenspflege
Monika Antonia Brand
Heilpraktikerin
Samstag, 03.03.12, 11:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Hui Chun Gong-Übungen sind ein 800 Jahre alter Schatz aus der chinesischen Medizintradition. Ihre Hauptwirkungen liegen in der Anregung länger zu leben. Die leicht zu erlernende Abfolge von sanften und langsam ausgeführten Bewegungen können - täglich kurze Zeit geübt - schnell und deutlich Wirkung zeigen bei Schmerzen in Muskeln und Gelenken (Rheuma, Arthrose u. ä.), ebenso bei chronischer Schwäche oder Erkrankungen innerer Organe (Diabetes, Bluthochdruck, Schilddrüsenprobleme) sowie bei Problemen des Hormon- und Nervensystems, bei geschwächter Immunlage, um nur einiges zu nennen. Gleichzeitig geben sie dem Geist Ruhe und Flexibilität und führen uns zu innerlicher Ausgeglichenheit. Einmal erlernt können die Hui Chun Gong-Übungen eine Quelle für spürbar erneuerte Lebenskraft im Alltag werden.

Bewegung / Entspannung / Fitness

539 Fit und Gesund - der ganzheitliche dynamische Kurs EUR 44,00

Claudia Zuber
Mittwoch, 29.02.12, 9:00 - 10:15 Uhr, 15x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Muskel-Workout, Power-Yoga, Pilates, Hatha-Yoga, Tanzelemente: all das erleben Sie in diesem Kurs! Wir bewegen uns mit Musik und Power: Körper UND Seele werden verwöhnt. Dehnung UND Muskelaufbau UND Entspannung machen unseren Körper schlanker, gelenkiger, ausdauernder, gesünder und letztendlich schöner. Spaß macht es, weil wir uns Unterstützung z. B durch Theraband und Hanteln holen. Interessant ist es, weil Sie auch etwas über Ernährung und verschiedene Entspannungstechniken erfahren werden. Ich freue mich auf Sie!

Anmeldungen ab sofort!

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

540 Vorbeugende Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik EUR 26,50

Anna Pirner
Mittwoch, 29.02.12, 18:15 - 19:00 Uhr, 15x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Wir kräftigen, dehnen und bewegen alle Muskelgruppen, besonders die Haltemuskulatur der Wirbelsäule. Auch Entspannung kommt nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte und Theraband.

541 Wirbelsäulengymnastik I EUR 35,00

Sabine Schreiner
Physiotherapeutin
Mittwoch, 29.02.12, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Zu lockerer Musik treffen wir uns regelmäßig um Rücken, Bauch, Arme und Beine zu kräftigen und zu dehnen. Bitte 2 m langes Theraband, Isomatte und Getränk mitbringen!

541A Wirbelsäulengymnastik II EUR 35,00

Sabine Schreiner
Physiotherapeutin
Mittwoch, 29.02.12, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Beweglichkeit ist die beste Voraussetzung für einen schmerzfreien Rücken! Deswegen treffen wir uns regelmäßig bei lockerer Musik zum Kräftigen, Dehnen und Lockern sämtlicher Muskeln. Bitte 2 m langes Theraband, Isomatte und Getränk mitbringen!

Fit durch das Jahr - Gymnastik für die Figur EUR 35,00

550 **Anna Pirner**
Montag, 27.02.12, 9:00 - 10:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

550A **Anna Pirner**
Montag, 27.02.12, 10:00 - 11:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Mit schwungvoller Musik machen wir ein kurzes Herz-Kreislauf-Training zum Aufwärmen. Danach trainieren und festigen wir Oberkörper, Bauch, Po und Beine. Wir beenden jede Stunde mit Entspannungs- und Dehnübungen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band.

551 Fitmacher am Morgen (max 10 TN) EUR 35,00

Anna Pirner
Donnerstag, 01.03.12, 10:45 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
NEU
Eine bunte Mischung aus Ausdauer, Muskel- und Rückentraining, zum Teil mit verschiedenen Kleingeräten. Auch Dehnung und Entspannung kommen nicht zu kurz.
Alles mit passender Musik und viel guter Laune. Mitmachen kann jede(r), die (der) Lust und Spaß an Bewegung hat oder finden möchte.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera Band (mittlere Stärke).

552 Fitgymnastik EUR 26,50

Anna Pirner
Mittwoch, 29.02.12, 19:00 - 19:45 Uhr, 15x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Mit ausgewogenem Ganzkörpertraining für Kondition, Figur, Rückenstärkung, Dehnung der Muskulatur und Entspannung bestreiten wir unsere Stunde.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

553 Fit und Gesund — EUR 52,50

Anna Pirner
Donnerstag, 01.03.12, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Wir kräftigen die Muskulatur, verbessern die Ausdauer, dehnen und entspannen unseren Körper mit Übungen aus verschiedenen Bereichen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band.

622 Zumba — EUR 35,00

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Zumba-Instructor
Dienstag, 28.02.12, 19:15 - 20:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

622A Zumba Workshop — EUR 7,00

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Zumba-Instructor
Samstag, 05.05.12, 16:00 - 17:30 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Das Zumba-Programm verbindet energiegeladene, motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungsabläufen, die den Teilnehmern ermöglichen, ihren Stress einfach wegzutanzen.
Zumba-Teilnehmer profitieren sowohl von Fettverbrennung und Muskelkräftigung beim aeroben Training als auch von den erwähnten physiologischen und psychologischen Vorteilen des Intervalltrainings mit wechselnden Rhythmen (z. B. langsamere Salsa-Musik gefolgt von schnellerem Merengue). Zusätzliche Vorteile des Konzepts sind der Muskelaufbau und spürbar bessere Sauerstoffversorgung des Körpers. Dieses Trainingsformat bietet Menschen jeden Alters und Fitness-Niveaus die Möglichkeit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und dabei jede Menge Spaß zu haben.

623 Stepptanz / Irish Stepdancing — EUR 9,50

Alfred Senger
Fachübungsleiter Steptanz im Deutschen Sportbund
Samstag, 17.03.12, 13:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Der Stepptanz hat in den letzten Jahren – nicht zuletzt durch „Lord of the Dance“ – immer neuen Zuspruch und begeisterte Anhänger gefunden. Steppen macht viel Spaß, steigert die geistige und körperliche Fitness, und man braucht keinen Partner. Wir lernen die Grundschritte und bilden daraus kleine Kombinationen. Keine Vorkenntnisse nötig. Möglichst Schuhe mit Ledersohle oder glatter Sohle (keine Gummisohle) mitbringen.

624 Salsa Move – Dance Fitness — EUR 20,00

Tanzen ohne Partner
Annett Kunath-Zeh, Bernd Preuschoff (Project Dance)
Sonntag, 22.04.12, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Salsa – der Dauerbrenner auf den Tanzflächen in diesem Jahr. Flott, spritzig und ein kleines bisschen sexy – Lebensfreude pur! In diesem Workshop erlernen Sie als Einzeltänzer/-in die grundlegenden Bewegungen der Salsa und bewegen sich in leichten Choreographien zu dieser unvergleichbaren Musik. Fitness und Spaß perfekt kombiniert!

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

625 Discofoxworkshop und Walzer – Der Kompaktworkshop EUR 29,00

Annett Kunath-Zeh (Project Dance), Bernd Preuschoff (Project Dance)
Samstag, 12.05.12, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

In diesem Workshop haben wir die beiden Highlights der Tanzwelt kombiniert – für all diejenigen, die schnell und effektiv vorankommen wollen: Discofox – der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit! Er entstand Anfang der 1970er Jahre – aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschritt lässt er auch immer die Männer entspannt und die Ladys elegant aussehen. Und der Wiener Walzer mit seiner Musik, die jeder Mensch auf der Welt versteht und die einfach jeden mitreißt, sich gemeinsam mit anderen auf der Fläche im Takt zu wiegen.
Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Workshop haben Sie nicht nur ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit vielen Variationsmöglichkeiten an der Hand, sondern können sich auch zu Walzer-Melodien im Dreiviertel-Takt auf der Fläche im Kreis bewegen. Dieser Workshop ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

554 Ganzkörper-Gymnastik – Schwerpunkt Bauch und Rücken EUR 35,00

Reinhard Schmidt
Montag, 27.02.12, 19:15 - 20:45 Uhr, 10x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Nach einem Herz-Kreislauf-Training während der Aufwärmphase u. a. mit rhythmischer Musik fördern Koordinationsübungen die Konzentration und das Körperbewusstsein. Kraft-, Dehnungs- und Lockerungsübungen fördern die Stabilisierung der Wirbelsäule, insbesondere durch Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, aber auch der Bein-, Arm- und Pomuskulatur. Partnerübungen und kleine Spiele sorgen für Abwechslung. Ruhige Musik hilft jede Stunde, um wunderbar zu entspannen. Zielgruppe: 50 plus, aber auch Jüngere willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch, Isomatte, Softball-Ausrüstung und gute Laune.

556 Gymnastik bei Hüftproblemen EUR 35,00

Birgit Kasper
Physiotherapeutin
Montag, 27.02.12, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Unter Anleitung einer Physiotherapeutin rücken Sie Ihren Beschwerden gezielt zu Leibe durch gezielten Muskelaufbau, Muskellockerung und Muskeldehnung. Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer mit Hüftschmerz, Hüftarthrose, Hüftdysplasie, Hüftbewegungseinschränkungen oder Gehproblemen. Eventuelle Beeinträchtigungen des Gangbildes werden ausgeglichen. Das Kurskonzept ist auch als Vor- und Nachbehandlung von Hüftoperationen geeignet! Optimales Training 2x wöchentlich.
Bitte mitbringen: Isomatte und Turnschuhe. (Dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen gefördert, da er sich nicht um einen Präventionskurs handelt)

556A Gezieltes Bauchmuskeltraining EUR 35,00

Birgit Kasper
Physiotherapeutin
Montag, 27.02.12, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Gemeinsam geht es leichter und macht mehr Spaß! Abnehmen ist oft nicht ausreichend, um einen festeren und flacheren Bauch zu bekommen, da muss schon ein gezieltes Training mit gezielter Anleitung her! Mit Musik, abwechslungsreichen Übungen zum Muskelaufbau und Muskeldehnung vergeht die Stunde schnell, und der Erfolg wird sich bald zeigen. Angenehme Nebenwirkung: Der Rücken wird dabei auch gestärkt!
Bitte mitbringen: Isomatte und Turnschuhe.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Aquafitness-Wassergymnastik — EUR 28,00

567 **Elisabeth Heinicke**
Montag, 27.02.12, 17:30 - 18:30 Uhr, 12x
Hallenbad in Zirndorf

568 **Elisabeth Heinicke**
Montag, 27.02.12, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Hallenbad in Zirndorf

569 **Elisabeth Heinicke**
Donnerstag, 01.03.12, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Hallenbad in Zirndorf

570 **Elisabeth Heinicke**
Donnerstag, 01.03.12, 20:00 - 21:00 Uhr, 12x
Hallenbad in Zirndorf

571 **Elisabeth Heinicke**
Freitag, 02.03.12, 9:00 - 10:00 Uhr, 12x
Hallenbad in Zirndorf
In der Schwerelosigkeit des Wassers lassen sich Kraft und Ausdauer verbessern, ohne Muskeln, Sehnen und Gelenke übermäßig zu belasten. Durch das bewusste Arbeiten mit dem Wasserwiderstand werden Ihre Muskeln wirkungsvoll trainiert. Flotte Musik und leichte Handgeräte runden unser Training unterstützend ab. Bitte Badeschuhe und Eintrittsgebühr mitbringen.

Gesundheit und Fitness

Nordic Walking für Anfänger (max. 8 TN) — EUR 26,50

573 **Elisabeth Heinicke**
Montag, 27.02.12, 10:30 - 12:00 Uhr, 5x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach".
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve

573A **Elisabeth Heinicke**
Montag, 16.04.12, 10:30 - 12:00 Uhr, 5x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach".
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve
Nordic-Walking ist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Für die meisten sieht es ganz einfach aus. Viele Anfänger kaufen Stöcke und marschieren los, merken aber dann, es ist nicht so einfach. Nordic-Walking mit der ALFA Technik muss erlernt und geübt werden. Dabei kommt es auf die geeigneten Stöcke (Schlaufe und Länge) an. Außerdem wollen wir das "Klappern" mit den Stöcken vermeiden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 90 Minuten Spaß und Fitness in der Natur. (Nach Bahnhof in Weiherhof den Berg hoch fahren, ca. 300 m in der Linkskurve.)
Sie können Stöcke bei der Dozentin leihen. Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie die Dozentin anrufen. Die Telefonnummer erhalten Sie im Büro (0911/9657239).

Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene (max. 8 TN)

574 **Elisabeth Heinicke** — **EUR 26,50**
Samstag, 03.03.12, 14:00 - 15:30 Uhr, 5x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach".
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve

574A **Elisabeth Heinicke** — **EUR 37,00**
Samstag, 28.04.12, 14:00 - 15:30 Uhr, 7x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach".
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve

575 **Elisabeth Heinicke** — **EUR 26,50**
Samstag, 03.03.12, 9:30 - 11:00 Uhr, 5x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach".
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve

575A **Elisabeth Heinicke** — **EUR 37,00**
Samstag, 28.04.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 7x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach".
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve
Verwöhnen Sie Ihre Bandscheiben, wirken Sie Ihren Verspannungen entgegen. "Nordic-Walking" ist der optimale Ausdauersport, um fit und gesund zu bleiben, in jedem Alter. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, Herz und Kreislauf werden gestärkt, die Gelenke geschont. Es wird die Nordic Walking ALFA-Technik nach den Richtlinien des Deutschen Nordic-Walking-Verbandes gelernt (Anfänger) und vertieft (Fortgeschrittene). Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 90 Minuten Spaß und Fitness in der Natur. (Nach Bahnhof in Weiherhof den Berg hoch fahren, ca. 300 m in der Linkskurve.)

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Nordic Walking Crashkurs am Samstag Vormittag — EUR 14,00

577 **Angela Theuer**
Samstag, 03.03.12, 10:00 - 11:30 Uhr, 4x
Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof

577A **Angela Theuer** **EUR 14,00**
Samstag, 21.04.12, 10:00 - 11:30 Uhr, 4x
Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof
Nordic Walking ist als körperlicher und psychischer Ausgleich zum stressbetonten Alltag bestens geeignet. Wirken Sie Ihren Verspannungen entgegen und verwöhnen Sie Ihre Bandscheiben. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, die Gelenke werden geschont, Herz, Kreislauf und Immunsystem gestärkt und die Fettverbrennung angekurbelt. Gemeinsam lernen wir die effektive Technik und genießen 90 Minuten Spaß und Wohlbefinden in der Natur. Bitte die Kleidung dem Wetter anpassen. N.W. Stöcke können nach vorheriger Absprache für 3 Euro von der Dozentin geliehen werden.

578 Walking — EUR 23,50

Regina Wagner
Mittwoch, 21.03.12, 9:00 - 10:00 Uhr, 10x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach".
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve
Walking ist schnelles sportliches Gehen mit aktivem Armeinsatz. Eine wunderbare Möglichkeit, dauerhaft das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen, ist aber auch für NeueinsteigerInnen mit Grundkondition geeignet.

Heilmethoden

205 Unser Körper im Spannungsfeld der Umwelteinflüsse — EUR 3,50

Gert W. Werzinger
Dienstag, 17.04.12, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
NEU
Vielfältige Einflüsse unserer Umwelt wirken täglich auf unseren Körper. Diese können unseren Organismus stärken, ihm aber auch Stress bereiten. Der Vortrag vermittelt neue Einsichten und grundlegende Zusammenhänge, wie verschiedene Faktoren in unserem Körper wirken. In Kenntnis dieser Zusammenhänge kann der Teilnehmer in Zukunft ganz bewusst förderliche Einflüsse verstärken. Negative Einflüsse können reduziert oder gänzlich ausgeschaltet werden. Es werden konkrete Vorschläge unterbreitet.
Der theoretische Vortrag wird durch praktische Demonstrationen ergänzt. So haben die Teilnehmer z. B. die Möglichkeit, eine Messung zur Stressanalyse durchführen zu lassen (unentgeltlich).

580 Erste Hilfe mit Akupressur — EUR 16,50

Helmut Deinzer
Samstag, 16.06.12, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
NEU
Seit Jahrhunderten schon nutzt man in China spezielle Punkte auf der Körperoberfläche, um akute und chronische Störungen an inneren Organen wirkungsvoll zu beeinflussen. Die erstaunliche Wirkung dieser Punkte kann nicht nur mit dem Setzen von Nadeln, sondern auch schnell und einfach durch Fingerdruck hervorgerufen werden.
Neben einer kurzen Einführung in die chinesische Sicht der Dinge und in die Meridianlehre lernen Sie verschiedene Punkte kennen, die - natürlich nur ergänzend zu weiteren Maßnahmen - insbesondere in Notfallsituationen angewandt werden können.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Helmut Deinzer

Nach langjähriger hauptberuflicher Tätigkeit im Rettungsdienst legte ich 2001 die Heilpraktikerprüfung ab und praktiziere nun in Lauf mit den Schwerpunkten Homöopathie, Dorn-Breuß-Therapie und Reflexzonenbehandlung. Daneben bin ich bereits seit fast 15 Jahren als Dozent in der Erwachsenenbildung tätig, unter anderem als Berufsfachschullehrer für verschiedene medizinische Berufe. Mein Wissen weiterzugeben ist mir von jeher ein besonderes Anliegen.
Die Bedürfnisse meiner Kursteilnehmer zu erkennen und sie da mitzunehmen, wo sie stehen, sehe ich dabei als meine besondere Stärke an.
Da ich sowohl in der „Schul"medizin als auch in der Naturheilkunde Erfahrung vorweisen kann, trete ich für ein sinnvolles Nebeneinander beider Richtungen ein. Deshalb finden sich in meinem Kursangebot nicht nur naturheilkundliche Themen, sondern auch Kurse zur Ersten Hilfe und anderen allgemeinmedizinischen Themen.
Wenn ich gerade nicht unterrichte oder praktiziere, kümmere ich mich um meine momentan 34-beinige Familie und wirke gelegentlich an Fachbuchprojekten mit.

581 Reflexzonenmassage für Einsteiger **EUR 33,00**

Helmut Deinzer
Samstag, 28.04.12, 12.05.12, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

NEU

Neben der Diagnose und Behandlung von Krankheiten, die professionellen Therapeuten vorbehalten bleiben sollten, lassen sich über die Reflexzonen der Hände und Füße sehr viele positive Effekte erzielen. Durch gezielte Stimulation können Sie z. B. das Immunsystem stärken, Infektionskrankheiten vorbeugen oder auch einfach zur Entspannung beitragen. Lernen Sie die Kraft der Reflexzonen hautnah kennen und sinnvoll einzusetzen. Die verschiedenen Techniken werden im Kurs gezeigt und können am eigenen Körper oder in Partnerarbeit geübt werden.
Mitzubringen sind: 1 Paar warme Socken, Handtuch und Schreibmaterial.

582 Die Dorn-Methode: Selbsthilfeübungen (max. 10 TN) **EUR 10,00**

Anna Velisek
Heilpraktikerin
Donnerstag, 14.06.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 14

Diese manuelle Gelenk- und Wirbelsäulebehandlung ist im Gegensatz zur klassischen Chiropraktik eine sehr sanfte Methode, um Wirbel und Gelenke wieder zu stabilisieren. Sie erfahren alles Grundlegende über die Vorgehens- und Wirkungsweise dieser Behandlungsart. Sie erlernen einfache Selbstübungen zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen, Knie- und Hüftbeschwerden.
Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Trinkwasser.

Anmeldungen ab sofort!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Kerstin Anna Strauß

Bereits als junges Mädchen fühlte ich mich stark zu meinen Mitmenschen hingezogen und es war mir stets eine große Freude, ihnen mit Liebe zu begegnen.
Und so durfte ich auch über meinen beruflichen Werdegang im medizinischen und kaufmännischen Bereich, die für meine heutige Berufung und Arbeit als spirituelle Heilerin und Reiki-Lehrerin notwendigen fachlichen Kenntnisse erwerben.
Seit 2004 widme ich meine volle Aufmerksamkeit meinem spirituellen Lebensweg und meiner Arbeit in meinem Ausbildungs- und Behandlungszentrum für Geistiges Heilen, das ich zusammen mit meiner Zwillingsschwester in Stein seit 2005 führe.
Seit 2006 halte ich als Dozentin Meditationskurse und Informations-Kurse über Reiki in der Volkshochschule Zirndorf sowie im MEDICON Gesundhaus.
Mein Bestreben ist es, bei meinen Mitmenschen ihre Achtsamkeit und Liebe für sich selbst zu wecken und ihnen wieder ihre eigene Fähigkeit ihrer Selbstheilungskräfte bewusst zu machen. In diesem Zusammenhang habe ich begonnen, meine Visionen auf meinem Entwicklungsweg in einem Buch zusammenzufassen und meine Aufzeichnungen über meine persönlichen Erfahrungen aufzuschreiben, um anderen Hilfestellung zu geben und vielleicht auch den Anstoß zum eigenen spirituellen Erwachen zu setzen.

584 "REIKI – Gesundheit für Körper, Geist und Seele" (max. 8 TN) EUR 10,50

Anregung der Selbstheilungskräfte in alter japanischer Tradition
Kerstin Anna Strauß, Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Montag, 21.05.12, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

Reiki – Universelle Lebenskraft. Reiki-Behandlungen sind ein sanfter Weg, das eigene Energiefeld zu harmonisieren, energetische Blockaden aufzulösen und die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Während der Behandlung erlebst du eine tiefe Entspannung des gesamten Organismus, der Geist wird ruhig, innerer Frieden wird erfahrbar. Reiki ist ein hervorragendes Mittel, um die Gesundheit zu erhalten und Erkrankungen vorzubeugen. Reiki ist Urlaub vom Alltag, eine Gelegenheit Energie aufzutanken und Stress abzubauen. Reiki ist ein harmonischer Weg, das Gleichgewicht des Organismus auf natürliche Art zu fördern. Im Mittelpunkt des Kurses steht die theoretische Information mit einigen praktischen Übungen. Ihr dürft erfahren wie es ist, Reiki zu empfangen und selbst zu geben. Demonstration: Kurzbehandlung eines Kursteilnehmers. Gemeinsame Reiki-Behandlung aller Kursteilnehmer. Abschließende Runde: Rückmeldungen über Wahrnehmungen/Erlebtes. Da Schmuck während der Reiki-Behandlung abgelegt werden sollte, bitte gleich zu Hause lassen. Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken mit.

587 Homöopathische Hausapotheke für Babys und Kleinkinder EUR 3,50

Kerstin Binöder
Heilpraktikerin
Donnerstag, 08.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2

NEU

Schnupfen, Bauchschmerzen oder Erbrechen - plötzlich ist das Kind krank. Oft kann man hier naturheilkundlich helfen.
Homöophatie ist eine schonende Methode, vielen Beschwerden bei Kindern zu begegnen. Sie ist natürlich, sanft und doch wirksam. Sie lässt keine Nebenwirkungen befürchten. Typische homöopathische Akut- und Kindermittel sowie Regeln und Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung werden Sie in diesem Kurs kennenlernen.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

587A Erste Hilfe für unser Kind – EUR 16,50

Ein Seminar (nicht nur) für Eltern
Helmut Deinzer
Samstag, 17.03.12, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Entsprechend anders gestaltet sich bei ihnen die Erste Hilfe in Notsituationen. Was ist zu tun bei Haushaltsunfällen, Vergiftungen und verschluckten Fremdkörpern? Wie verhalte ich mich bei Insektenstichen im Mundraum, bei Badeunfällen und bei Kopfverletzungen? Wann rufe ich den Rettungsdienst, und wie kann ich in Akutfällen selbst Hilfe leisten?
Dieses Seminar richtet sich nicht nur an Eltern, sondern an alle Menschen, die privat oder beruflich mit Kindern zu tun haben, also auch Großeltern, Geschwister, Babysitter, Erzieher usw.
Materialkosten: 5,00 EUR

588 Technik der Emotionalen Freiheit – EFT (max. 10 TN) EUR 9,50

Anna Velisek
Heilpraktikerin
Donnerstag, 26.04.12, 17:00 - 19:45 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
STRESS! Manager und Geschäftsleute können ein Lied davon singen, aber auch viele andere Menschen wissen sehr gut, wie viele Faktoren Stress auslösen.
Mit der Technik der Emotionalen Freiheit – kurz EFT – auch mentale Akupressur oder Klopfakupressur genannt, gelingt es uns, unser Energiesystem zu beeinflussen. Blockiert eine negative Emotion den Energiefluss, dann engt diese Blockade unser Denken und Handeln ein – aber auch unser Fühlen. Mit der Stimulation bestimmter Meridianpunkte durch rhythmisches Klopfen kann die Einstellung zu diesem emotionalen Thema positiv beeinflusst werden. So kann psychischer Stress nachhaltig reduziert werden.

589 Starke Seele – Starker Körper EUR 21,00

Ein Übunsgprogramm basierend auf dem Bochumer Gesundheitstraining
Eva Aarma
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Mittwoch, 14.03.12, 17:30 - 18:30 Uhr, 9x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Beinahe ständig sind wir heutzutage belastenden Einflüssen ausgesetzt, die unsere Gesundheit angreifen können:
Beruflicher Stress, private Sorgen und Ängste, permanente Reizüberflutung in vielen Bereichen. Auch unsere Immunabwehr ist häufig gefordert, sich mit schädigenden Einflüssen von außen und im Körper selbst auseinanderzusetzen. Lassen unsere körperlichen und seelischen Abwehrkräfte nach, steigt das Risiko zu erkranken. Zwischen Körper, Seele und Immunsystem findet ein ständiges Wechselspiel statt, gegenseitige Einflussmöglichkeiten bestehen, so dass es wichtig ist, hier für Ausgewogenheit zu sorgen. Basierend auf den Erkenntnissen des BGT hat dieser Kurs das Ziel, durch ausgewählte Entspannungs- und Vorstellungsübungen unsere Selbstheilungskräfte anzuregen, uns innerlich zu stabilisieren und damit auch unsere Immunabwehr zu mobilisieren. Mithilfe gezielt angewendeter Übungen setzen wir uns mit uns selbst, unseren Lebenseinstellungen und unseren verankerten Glaubenssätzen auseinander. Wir lernen und üben, unser erhöhtes Erregungsniveau zu senken und somit wieder mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu erfahren.
Materialkosten: 2,00 EUR

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

591 LIFEKINETIK - Das neue Gehirnentfaltungstraining EUR 3,50

Alfred Senger
Fachübungsleiter Steptanz im Deutschen Sportbund
Freitag, 16.03.12, 11:00 - 12:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Das Bewegungsprogramm schafft mit viel Spaß neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht so den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen (ausführlich unter www.lifekinetik.de)
Der Workshop ist für jedes Alter geeignet. Jeder, der sein Gehirn fit halten möchte wird von den Übungen profitieren, egal ob Sportler, Berufstätiger oder Rentner.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Kultur
Kultur und Gestalten

Was heißt hier Hobby?

Zu Anfang war auch für Mozart das Klavierspielen schlicht ein Hobby. Seine Musik erfreute die Menschen – auf der ganzen Welt bis heute. Mit seinem persönlichen Steckenpferd hat er die Welt schöner und reicher gemacht. Aus seinem Hobby schuf er ein unvergängliches Welterbe. Die eigenen Talente zu mehren, rät schon das biblische Gleichnis und Goethe schickte seinen Wilhelm Meister auf Wanderschaft mit dem Ziel: „Mich, ganz wie ich da bin, auszubilden."
Kurzzeitig drohten Hobbies in der Leistungsgesellschaft als eitle Selbstverwirklichung abgetan zu werden, als wirtschaftlich unverwertbar und somit unnütz. Inzwischen aber wird ihr eigentlicher Wert wieder erkannt: Sie sind ein wesentlicher Teil der Persönlichkeitsbildung. Hobbies helfen, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, die eigenen Stärken auszubauen und zu leben. Weit über das eigentliche Tun hinaus: Ob töpfern oder tanzen, malen oder spielen – meist macht das Hobby den Kopf frei und öffnet den Blick für die wesentlichen Dinge im Leben.
Wer seinen eigenen Fähigkeiten folgt, nach biblischem Rat seine Talente mehrt oder nach Sprache der Manager seine Stärken stärkt, entwickelt sich weiter und bringt schließlich seinen bestmöglichen Beitrag in die Gemeinschaft ein. In diesem Sinne gehören kulturelle Angebote auch zur kommunalen Daseinsvorsorge.
Die vhs Zirndorf als kommunale Bildungseinrichtung bietet in ihrem Programmbereich Kultur bewusst eine breite Auswahl: Bürger und Bürgerinnen sollen in ihrer Vielfalt ihr Hobby entdecken für ihre Persönlichkeitsentwicklung. Häufig trägt das „unnütze" Hobby schließlich doch wieder zum beruflichen Erfolg bei: Sei es durch die seelische Ausgeglichenheit, die es bereitet, sei es durch die Fertigkeiten, die es schult oder als Ausgangspunkt zur beruflichen Neu-Orientierung. Eines Tages wurde schließlich auch aus dem Hobby Mozarts sein Beruf.

Gestalten

617 Zeichnen und Aquarellieren **EUR 56,00**

Karl Heinz Kühler
Montag, 27.02.12, 9:00 - 12:00 Uhr, 8x
Grundschule, Mühlstr. 14, Zirndorf, Raum Werkraum Untergeschoss
Mit zeichnerischen und malerischen Mitteln macht es uns Spaß, angeregt von Kleingegenständen und Landschaften, Stillleben und individuelle Farb- und Bildräume zu gestalten. Ein Plätzchen ist bei uns immer noch frei.

618 Energie-Bilder selbst gestalten (Acrylfarben auf Leinwand) (max. 8 TN) **EUR 14,50**

Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterin/Lehrerin
Samstag, 30.06.12, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Für unser ganzheitliches Wohlbefinden brauchen wir eine stimmige Umgebung. Energiebilder können die Schwingungen in unseren Räumen energetisieren, harmonisieren und somit erhöhen. Die Bilder wirken mit ihren Farben, Formen und Botschaften regenerierend auf unsere Chakren und unsere Aura. Wir fühlen uns wohl und schöpfen neue Kraft. In diesem Workshop kannst du lernen, Botschaften aus deinem Unterbewusstsein wahrzunehmen und mit Farbe in Bildern umzusetzen. Kann ich das überhaupt? Viel zu oft im Leben hören wir den Ausspruch: „Das kannst du nicht!", und nicht selten hören wir diese Worte aus unserem eigenen Mund. Durch unsere Selbstzweifel bleiben viele Talente vergraben. Wer will schon beurteilen, was schön ist und was nicht. Wenn wir zu malen beginnen, finden wir durch eine kurze Meditation zu unserer Mitte.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 63:

Mit Acrylfarben, Strukturpaste und anderen Materialien bringen wir unsere Gefühle, Gedanken und Schwingungen auf die Leinwand. Dabei stehe ich gerne beratend zur Seite. Das Material wird gestellt und nach Verbrauch und Leinwandgröße berechnet.
Bitte Malkittel mitbringen oder unempfindliche Kleidung tragen.

620 DIE ENGELMALSTUNDE für Erwachsene (max. 8 TN) EUR 14,50

Wie sieht dein Schutzengel aus?
Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterin/Lehrerin
Samstag, 28.04.12, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Viele von euch haben sich schon diese Frage gestellt und nur wenige haben eine Vorstellung davon, wie ihr Schutzengel aussehen könnte.
In diesem Malworkshop nehmen wir in einer kurzen Meditation Kontakt zu unseren Schutzengeln auf und verbinden uns bewusst mit ihren Energien. Aus dieser Verbindung heraus übertragen wir über den Pinsel die Farbschwingung unseres Schutzengels auf die Leinwand. Durch den Gebrauch von Acrylfarben, Strukturpasten und anderen Materialien entstehen abstrakte oder auch gegenständliche Bilder von unseren himmlischen Begleitern.
Es sind keinerlei Malvorkenntnisse erforderlich. Das Material wird gestellt und nach Verbrauch berechnet. Bitte Malkittel mitbringen oder unempfindliche Kleidung tragen.

Kultur
Kultur und Gestalten

Tanz

530 Tanz der Seele **EUR 7,00**

Brigitta Dege
Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Samstag, 21.04.12, 13:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Entdecken Sie die Poesie Ihres Körpers und geben Sie ihr eine Sprache jenseits aller Worte - tanzen Sie sie frei! Frei tanzen bedeutet, aus den innersten Schichten der Seele heraus Tanz geschehen zu lassen. Ein nach innen horchendes Tanzerlebnis zur Stärkung Ihrer wesenseigenen Ausdruckskraft. Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre persönliche Zentrierung stehen im Vordergrund. Eine Tanzreise in unser inneres Sein. Bitte Decke mitbringen und evtl. Getränk. Getanzt wird barfuß, in Strümpfen oder Balletschläppchen.

621 Volkstanz **EUR 35,00**

Paula Sadlo
Mittwoch, 21.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Feuerwehrhaus Weiherhof
Volkstanz macht Spaß! Machen Sie mit! Wir tanzen Walzer, Schottisch, Rheinländer und leichte Figurentänze.

622 Zumba **EUR 35,00**

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Zumba-Instructor
Dienstag, 28.02.12, 19:15 - 20:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

622A Zumba Workshop **EUR 7,00**

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Zumba-Instructor
Samstag, 05.05.12, 16:00 - 17:30 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Das Zumba-Programm verbindet energiegeladene, motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungsabläufen, die den Teilnehmern ermöglichen, ihren Stress einfach wegzutanzen. Zumba-Teilnehmer profitieren sowohl von Fettverbrennung und Muskelkräftigung beim aeroben Training als auch von den erwähnten physiologischen und psychologischen Vorteilen des Intervalltrainings mit wechselnden Rhythmen (z. B. langsamere Salsa-Musik gefolgt von schnellerem Merengue). Zusätzliche Vorteile des Konzepts sind der Muskelaufbau und spürbar bessere Sauerstoffversorgung des Körpers. Dieses Trainingsformat bietet Menschen jeden Alters und Fitness-Niveaus die Möglichkeit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und dabei jede Menge Spaß zu haben.

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit

Mein Name ist Ana Vera.
Ich komme aus Brasilien und tanze seit ich ein kleines Kind bin. Ich habe Samba auf den Straßen getanzt. In der Schule war ich in der Theatergruppe und habe im Schulchor und Kirche gesungen. Tanzen ist meine Leidenschaft. 1993 bin ich nach Deutschland gekommen. Hier habe ich als Samba-Tänzerin gearbeitet.
Nach der Geburt meines zweiten Kindes bin ich auf Zumba aufmerksam geworden und habe mich entschlossen hierfür Trainer zu werden. Ich möchte Euch gerne unterstützen mit Zumba fit zu werden und ein Gefühl für Südamerikanische und Kubanische Rhythmen zu entwickeln.

623 Stepptanz / Irish Stepdancing — EUR 9,50

Alfred Senger
Fachübungsleiter Steptanz im Deutschen Sportbund
Samstag, 17.03.12, 13:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Der Stepptanz hat in den letzten Jahren – nicht zuletzt durch „Lord of the Dance" – immer neuen Zuspruch und begeisterte Anhänger gefunden. Steppen macht viel Spaß, steigert die geistige und körperliche Fitness, und man braucht keinen Partner. Wir lernen die Grundschritte und bilden daraus kleine Kombinationen. Keine Vorkenntnisse nötig. Möglichst Schuhe mit Ledersohle oder glatter Sohle (keine Gummisohle) mitbringen.

624 Salsa Move - Dance Fitness — EUR 20,00

Tanzen ohne Partner
Annett Kunath-Zeh (Project Dance), Bernd Preuschoff (Project Dance) NEU
Sonntag, 22.04.12, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Salsa – der Dauerbrenner auf den Tanzflächen in diesem Jahr. Flott, spritzig und ein kleines bisschen sexy – Lebensfreude pur! In diesem Workshop erlernen Sie als Einzeltänzer/-in die grundlegenden Bewegungen der Salsa und bewegen sich in leichten Choreographien zu dieser unvergleichbaren Musik. Fitness und Spaß perfekt kombiniert!

Project Dance®
die mobile Tanzschule
Herzlich Willkommen!
Sie sind Tänzer auf der Suche nach Spaß, Herausforderung und hoher Qualität?
Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite
www.project-dance.de
Project Dance, die mobile Tanzschule, bietet nicht nur ein reichhaltiges Kursprogramm, sondern realisiert Ihren Tanzunterricht sowie Ihre Tanzveranstaltung maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse und freut sich, Ihnen Tanzen auf bislang neuen Pfaden beizubringen. Für Sie wird Ihr „Projekt Tanz" professionell geplant und geleitet - noch dazu auf höchstem Niveau.

625 Discofoxworkshop und Walzer - Der Kompaktworkshop — EUR 29,00

(auch für Hochzeitspaare bestens geeignet)
Annett Kunath-Zeh (Project Dance), Bernd Preuschoff (Project Dance) NEU
Samstag, 12.05.12, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
In diesem Workshop haben wir die beiden Highlights der Tanzwelt kombiniert – für all diejenigen, die schnell und effektiv vorankommen wollen: Discofox – der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit! Er entstand Anfang der 1970er Jahre – aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschritt lässt er auch immer die Männer entspannt und die Ladys elegant aussehen. Und der Wiener Walzer mit seiner Musik, die jeder Mensch auf der Welt versteht und die einfach jeden mitreißt, sich gemeinsam mit anderen auf der Fläche im Takt zu wiegen.
Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Workshop haben Sie nicht nur ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit vielen Variationsmöglichkeiten an der Hand, sondern können sich auch zu Walzer-Melodien im Dreiviertel-Takt auf der Fläche im Kreis bewegen. Dieser Workshop ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

176 Musik und Tanz waschen den Staub des Alltags von der Seele **EUR 49,00**

Tanz mit! - Bleib fit!
Annita Kunz
Tanzleiterin BVST
Dienstag, 07.02.12, 10:00 - 11:30 Uhr, 14x
Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Wollen Sie fit und beweglich bleiben? Dann sind Sie bei uns richtig.
Unser Motto ist TANZ MIT, BLEIB FIT! Tanzen
- fördert die Beweglichkeit von Körper u n d Geist
- spricht den ganzen Menschen an
- verbindet Menschen
- vermittelt Lebensfreude und ist gesund
- ist Lebensrhythmus und ein Stück Lebensqualität.

Die Teilnahme ist mit oder ohne Partner möglich; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Tänze werden angesagt. Das Alter spielt keine Rolle! Außerdem können Sie sich über Ihre Krankenkasse Bonuspunkte für diesen Kurs gutschreiben lassen (bitte Ihre KK diesbezüglich fragen). Wir freuen uns auf Sie! **1x Schnuppern kostenlos!**

Theater

627 Englische Theaterszenen **EUR 17,50**

Christine Trenner
Lehrerin Grundschule, Tagesmutter
Freitag, 02.03.12, 18:00 - 18:45 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Der Kurs richtet sich an sprachbegeisterte und theaterbegeisterte Schüler der 8. bis 10. Jahrgangsstufe, die Szenen von englischen Stücken in Wort und Schrift modern umsetzen wollen.

ENDE*

*Das muss nicht sein!
Sie haben ein Thema gesucht und nicht gefunden?

Dann sollten Sie uns unbedingt anrufen,
schreiben, faxen oder mailen.

So ist vielleicht im nächsten Semester
für Sie hier kein ENDE.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Für alle, die mehr wissen wollen...

STADTBÜCHEREI OBERASBACH

IM RATHAUS

Sachbücher, Romane, Kinderliteratur, Zeitschriften,
DVD, CD, Lernsoftware, Hörbücher, Internet

Öffnungszeiten

Mo 14 – 19 Mi, Do 14 – 18
Di 9 – 13 Fr 13 – 17

Telefon 0911 / 96 91 - 154

www.oberasbach.de/buch
AUSLEIHE KOSTENLOS!

„Alles für Ihre Gesundheit und mehr..."

Individuelle
Beratung
und Service.
Hilmar Teufel –
Ihr Apotheker.

(über 150 Parkplätze direkt vor der Türe)

Am Rathaus 1, Oberasbach
Telefon 0911 / 69 77 85
Telefax 0911 / 69 74 97
service@apotheke-oberasbach.de

RATHAUS Apotheke

Volkshochschule Oberasbach

Leitung: Gerhard Hable, Tel: 0911/ 9691-153

Geschäftsstelle: Annemarie Heinz, Susann Seidl, Martina König
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach
Tel: 0911/9691-148 und 9691-124, Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
Internet: www.vhs-oberasbach.de

Bürozeiten: Montag - Freitag 8:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Gerhard Hable

Annemarie Heinz

Susann Seidl

Martina König

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hinweise

Anmeldung
Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldungen sind jederzeit schriftlich per Anmeldeschein, per Fax, per E-Mail oder über das Internet möglich. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Bitte warten Sie diesbezüglich auch nicht auf die Abbuchung. Die Kursgebühr wird in den meisten Fällen erst nach Kursbeginn eingezogen. Bei Überbelegung oder Nichtzustandekommen Ihres Kurses erhalten Sie rechtzeitig eine Absage mit dem evtl. Hinweis auf einen Alternativkurs.
Die Teilnahme an einer vhs-Veranstaltung ohne gültige Anmeldung ist nicht zulässig.

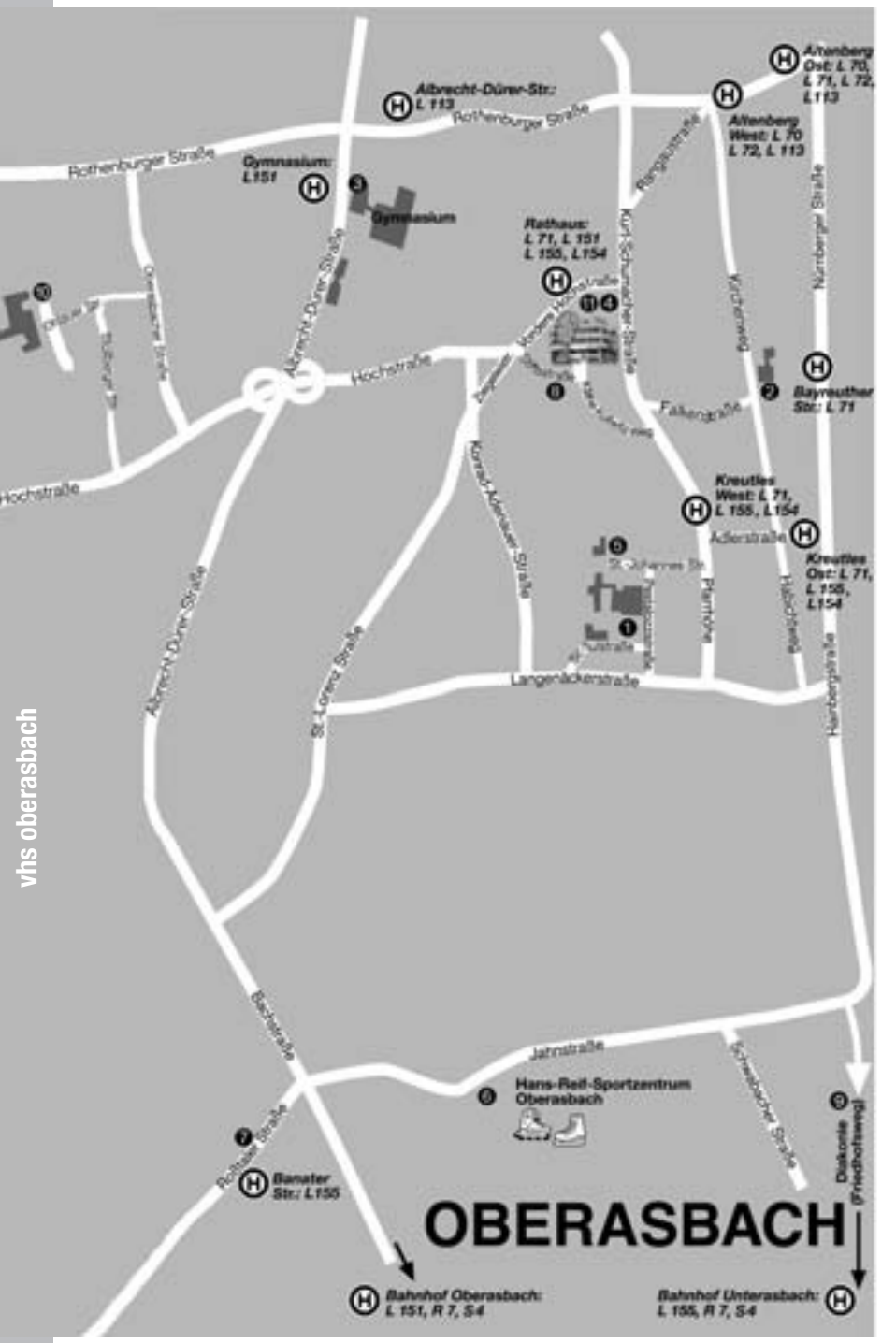
Persönliche Anmeldung
Teilnehmer, die Barzahlung bevorzugen, können ihre Kursgebühr zu den angegebenen Öffnungszeiten der Volkshochschule einbezahlen.

Internet-Anmeldung
Über die Adresse **www.vhs-oberasbach.de** können Sie bequem vom PC aus Ihre Kurse auswählen und buchen. Ihre Daten werden sicher und verschlüsselt übertragen.
Bitte füllen Sie auch hier das abrufbare Anmeldeformular korrekt aus.

Umbuchungen
Wenn Sie die Veranstaltung wechseln möchten, benachrichtigen Sie uns, wir versuchen eine geeignete Ausweichveranstaltung zu finden.

Bezahlung
Für die Teilnahme an Veranstaltungen sind Gebühren und Entgelte zu entrichten, deren Höhe bei den jeweiligen Kursbeschreibungen angegeben sind. Die Gebühren und Entgelte werden mit Veranstaltungsbeginn fällig und nach Beginn der Veranstaltung vom angegebenen Konto abgebucht. Mit der Anmeldung erteilen Sie der VHS eine einmalige Abbuchungsermächtigung. Rücklastgebühren der Bank, die durch einen unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontenangaben oder -deckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Kleingruppentarif
Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs/Seminar wurde vom Stadtrat auf 12 festgelegt. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dennoch die Kursfortführung wünschen, kann ein Kleingruppentarif vereinbart werden. Dadurch verliert der bestehende Vertrag seine Gültigkeit. Sollte eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer mit dem neuen Vertrag nicht einverstanden sein, besteht die Möglichkeit zurückzutreten.
Der Kleingruppentarif liegt höher als das im Programm ausgeschriebene Kursentgelt. Dabei kommt eine lineare Staffelung der Kursgebühr zum Tragen, die sich an der Zahl der tatsächlich eingeschriebenen Kursteilnehmer orientiert. Diese wird beim zweiten Kurstermin ermittelt.
Die Kursgebühr bleibt danach unverändert, unabhängig davon, ob weitere Anmeldungen oder Abmeldungen erfolgen.


Albrecht-Dürer-Str.: L 113
Altenberg Ost: L 70, L 71, L 72, L 113
Altenberg West: L 70 L 72, L 113
Rothenburger Straße
Gymnasium: L 151
Gymnasium
Rathaus: L 71, L 151 L 155, L 154
Kurt-Schumacher-Straße
Nürnberger Straße
Albrecht-Dürer-Straße
Hochstraße
Falkengraße
Bayreuther Str.: L 71
Kreutles West: L 71, L 155, L 154
Adlerstraße
Kreutles Ost: L 71, L 155, L 154
Konrad-Adenauer-Straße
St. Lorenz Straße
Langenäckerstraße
Hainbergstraße
Bahnstraße
Jahnstraße
Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
Rohrer Straße
Banater Str.: L 155
Diakonie (Friedhofsweg)
OBERASBACH
Bahnhof Oberasbach: L 151, R 7, S4
Bahnhof Unterasbach: L 155, R 7, S4

EDV-Kurse sind in der Regel mit 9 Teilnehmern kalkuliert. Der Gebührenaufschlag ist bereits eingerechnet. Bei Wochenendseminaren im Fachbereich EDV handelt es sich jedoch um eine Pauschalgebühr.

Wochenendseminare sind gesondert kalkuliert.

Gebührenermäßigung
Schüler, Studenten und Personen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung nach den Bestimmungen des SGB XII beziehen erhalten gegen Vorlage eines Ausweises oder eines entsprechenden Bescheides eine Gebührenermäßigung (30 %). Bei Kinder- und Schülerkursen ist die Gebühr bereits ermäßigt angegeben. Bei Wochenend-, Tagesseminaren, Studienfahrten und Einzelveranstaltungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

Rücktritt
Mit Ihrer Anmeldung haben Sie sich verpflichtet, die Kursgebühr zu entrichten. Ein Rücktritt von einer Anmeldung ist nur bis zu 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € möglich. Nach dieser Frist kann ein Rücktritt nur bei Kursen mit einer Laufzeit von mindestens 6 Wochen in nachgewiesenen Fällen einer längerfristigen Erkrankung oder eines Wegzugs erfolgen. Auch hier fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € an.
Alle Rücktritte müssen schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle eingehen (per Brief, Fax oder E-Mail). Eine Abmeldung beim Dozenten bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt.

Rücktritt der Volkshochschule
Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, der/die Kursleiter/in ausfällt oder aus anderen, nicht von der VHS zu vertretenden Gründen der Kurs nicht zustande kommt.

Teilnahmebescheinigungen
Teilnahmebestätigungen können nur ausgestellt werden, wenn Sie den Kurs oder die Veranstaltung zu mindestens 80 % der angesetzten Zeit besucht haben.
Teilnahmebescheinigungen auf Kartonpapier können gegen einen Kostenbeitrag von Euro 2,50 in der VHS-Geschäftsstelle angefordert werden.

Studienreisen
Bei der Durchführung von Studienreisen ist die Volkshochschule in der Regel Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechtes (§651a ff BGB). Der jeweilige Reiseveranstalter wird im Ausschreibungstext schriftlich bekannt gegeben. Für die Studienreise gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Rauchen ist in allen öffentlichen Schulen und Räumen, die von der VHS genutzt werden, nicht erlaubt.

Datenschutz
Personenbezogene Daten werden nur in dem Umfang gespeichert, wie das für die VHS-Verwaltungsabläufe nötig ist. Adressen und Telefonnummern von Dozentinnen und Dozenten und Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden nur in begründeten Einzelfällen und mit deren Erlaubnis weitergegeben.
Im Rahmen der eigenen Öffentlichkeitsarbeit greift die VHS Oberasbach auch auf Bildaufnahmen aus Kursen und Seminaren zurück. Bitte erklären Sie ausdrücklich in schriftlicher Form, wenn Sie mit der Veröffentlichung von Bilder, auf denen Sie oder Ihre Kinder zu sehen sind, nicht einverstanden sind. Im anderen Fall setzen wir Ihr Einverständnis voraus.

Urheberschutz
Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt werden.

Haftung
Die Volkshochschule haftet gegenüber den Teilnehmern in allen Veranstaltungen nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Kursorte der VHS in Oberasbach (siehe Skizze links):
❶ Pestalozzi Mittel- und Grundschule Kreutles, Schulstraße 2
❷ Grundschule Altenberg (mit Nebengebäude), Kirchenweg 47
❸ Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Albrecht-Dürer-Straße
❹ Rathaus Oberasbach, Rathausplatz 1
❺ Jugend-/Kultur- und Freizeithaus „Oasis“ Oberasbach, St. Johannesstraße
❻ Hans-Reif-Sportzentrum (Turnhalle an der Jahnstraße)
❼ Feuerwehrgerätehaus (FFW) Oberasbach, Roßtaler Straße 10 (Richtung Rehdorf)
❽ BRK-Seniorenheim Willy Bühner, Stiftsstraße 12
❾ Diakonie Oberasbach, Friedhofweg 5
❿ Sonderpädag. Föderzentrum, Ohlauer Straße 20
⓫ Tanzschule Forum, Am Rathaus 14

Grußwort der 1. Bürgermeistererin

Liebe Bürgerinnen,
liebe Bürger und Vhs-Interessierte!

Nach einem längeren internen Beteiligungsprozess hat der Deutsche Volkshochschul-Verband (DVV) 2011 eine neue Standortbestimmung für die Volkshochschularbeit veröffentlicht, die das bisherige Papier aus dem Jahr 1978 ersetzt. Seine Bemühungen um eine Verständigung mit den kommunalen Spitzenverbänden auf Eckpunkte für die künftige Zusammenarbeit mündeten in einer gemeinsamen Erklärung „Leistungsfähige Volkshochschulen – Aktivposten für Städte, Kreise und Gemeinden". Darin heißt es u.a.:

In 957 Städten, Gemeinden und Kreisen Deutschlands ist die Volkshochschule als das kommunale öffentliche Weiterbildungszentrum nicht nur integraler Bestandteil der kommunalen Bildungsinfrastruktur sondern auch bewährte zentrale Institution der kommunalen Daseinsvorsorge für die Bürgerinnen und Bürger.

Volkshochschulen halten ein vielfältiges Angebot an allgemeiner, politischer, kultureller, beruflicher Weiterbildung vor und leisten mit ihren aktuellen Gesundheitskursen einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung aller Bevölkerungsgruppen. Volkshochschulen vermitteln soziale, kreative und kommunikative Potenziale. Sie fördern demokratische Teilhabe und kritische Aus-einandersetzung mit politischen Themen. Sie sind mit ihrer lokalen Verankerung identitätsstiftend.

Es freut mich, dass auch unsere Volkshochschule mit ihren Dozentinnen und Dozenten in Oberasbach immer wieder erfolgreich ein, im oben beschriebenen Sinne, vielseitiges und umfangreiches Semesterprogramm mit vielem Neuen auflegen kann.

Im kommenden Sommersemester gehören dazu:
Eine Lesung zum Thema Griechenland, eine gemeinsam mit dem Arbeitskreis Klimaschutz erarbeitete Vortrags- und Exkursionsreihe, ein europaweites Projekt von FEST (fedaration for european storytelling) zum 200jährigen Jubiläum der ersten Veröffentlichung der Kinder- und Hausmärchen der Gebrüder Grimm, eine Autorenlesung mit Rolf-Bernhard Essig, mehrere Studienfahrten und -reisen, Tanz-, Bewegungs-, Entspannungs-, Koch- und Sprachkurse, Kurse für den beruflichen Alltag, Kinder-, Schülerkurse, Kurse und Lesungen zu aktuellen Themen und im kreativen Bereich Sing-, Mal-, Tanz- und Gestaltungskurse sowie das Erlernen verschiedener Instrumenten.

Sehr verehrte Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen, allen Dozentinnen und Dozenten sowie dem vhs-Team schon heute viel Freude und Erfolg für das kommende Sommersemester 2012.

Birgit Huber
Erste Bürgermeisterin

Spezial und mehr

1001 - 1205	VHS unterwegs
1301 - 1302	Vorankündigungen Wintersemester 2012/2013
2001 - 2306	Literatur / Autorenlesung / Kunst, Einzel- und Tanzveranstaltungen
3000 - 3507	Kindergeburtstage / Junge VHS (Mütter/Väter/Kinder Spezial)
3601 - 3723	Zielgruppenprogramme (Mädchen, Jungen, Schüler)
3801	Arbeit mit Menschen mit Behinderung

Gesellschaft und Leben

4000	Mensch und Welt
4101 - 4203	Mensch und Umwelt

Beruf und Karriere

5001 - 5009	Kompetenzentwicklung / Kommunikation
5101 - 5104	Berufliche Fachthemen
5201 - 5214	EDV-Grundlagen / Office und Adobe Anwendungen
5301 - 5302	Internet
5401 - 5403	Bildbearbeitung

Sprachen und Verständigung

6011 - 6021	Deutsch	6411 - 6431	Spanisch
6100 - 6134	Englisch	6511 - 6521	Neugriechisch
6201 - 6230	Französisch	6710 - 6713	Russisch
6301 - 6323	Italienisch	6811	Tschechisch

Gesundheit und Fitness

7001 - 7031	Entspannung / Körpererfahrung
7101 - 7123	Bewegung / Körpererfahrung
7201 - 7287	Sport und Fitness
7301 - 7305	Emotionale und soziale Kompetenz
7401 - 7414	Gesundheitspflege / Heilmethoden / Styling / Duft
7501 - 7539	Ernährung / Kochen

Kultur und Gestalten

8001 - 8004	Literatur / Theater / Zaubern
8101 - 8111	Maltechnik / Fotografie
8201 - 8210	Handwerkliches Gestalten
8301 - 8306	Textiles Gestalten
8401 - 8411	Musik
8501 - 8508	Tanz

Asbacher Sprachendienst

Inh. Carena Helle

Öffentlich bestellte und allgemein beeidigte
Übersetzerin, Dolmetscherin
für die russische und ungarische Sprache (BDÜ)

Übersetzungen · Beglaubigungen · Fachübersetzungen
Übersetzen und Dolmetschen
im Bereich Wirtschaft, Recht und Medizin

Geschäfts- und Privatkorrespondenz
Technische Texte (Handbücher, Betriebsanleitungen usw.)
Wirtschaftstexte · Verträge · Juristische Texte
Medizinische Texte · Urkunden · Zeugnisse

Lenzstraße 10 · 90522 Oberasbach
Telefon: 0911/69 52 74 · Fax: 0911/6 99 97 11
Mobil: 0173/4 59 64 77
eMail: asbacher-sprachendienst@t-online.de

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

- **knackige Preise z.B. 1/4 Seite € 60,-**
- **Gestaltung inkl.**
- **schlaue Zielgruppe :·)**

Näheres auch unter www.propublic.de

PRO PUBLIC
Grafik & Kommunikation GmbH

Darf es ein bis(s)chen MEHR sein!
Zirndorf
Tel. 0911/6 99 69 31 · Fax 0911/6 99 69 33

Inhaltsverzeichnis VHS unterwegs

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

Datum	Titel	Kursnummer
	Studienreisen	
29.04.2012	Das Landleben zwischen Pracht und Verfall – Schlösser und Herrenhäuser in West-Sachsen – 3-tägige Studienreise	1001
15.05.2012	Die Bernsteinküste der Ostsee von Stettin bis Danzig – 5-tägige Studienreise	1002
08.06.2012	Zum Bachfest nach Leipzig – 3-tägige Studienreise	1003
16.06.2012	Vormittags Sonne tanken im Sonnendorf - nachmittags Blumen genießen in der Blumenstadt	1004
24.06.2012	Benedikt und die Welt der frühen Klöster Auf den Spuren der Benediktiner in Mannheim und Neresheim	1005
11.07.2012	Mit dem Motorrad durch Frankreich vom 11. - 15. Juli 2012	1006
22.07.2012	Verbündet - Verfeindet - Verschwägert. Bayern und Österreich Ausstellungsfahrt nach Burghausen	1007
	Exkursionen / Führungen	
10.03.2012	Führung im Albrecht-Dürer-Haus durch AGNES im historischem Gewand	1101
11.03.2012	„Mit Pfefferminz bin ich dein Zuckerprinz“ - Besichtigung Museum und Bar der BMF	1102
30.04.2012	3 x Schwarzer Kater – Von unheimlichen, magischen und teuflisch abergläubischen Begebenheiten	1103
04.05.2012	„Auf den Spuren der Paten von Nürnberg“	1104
04.05.2012	Eine Wundertüte für den Klimaschutz – der Stadtwald Fürth! Eine gemeinsame Exkursion mit dem Arbeitskreis Klimaschutz	1105
20.05.2012	Erlesenes Nürnberg – Ein literarischer Spaziergang zu Orten und Worten von Schriftstellerinnen	1106
15.06.2012	Staatstheater Nürnberg – Ein Blick hinter die Kulissen	1107
16.06.2012	Literarische Lebensläufe – Ein literarischer Spaziergang zu Orten und Worten von Schriftstellerinnen des 20. Jahrhunderts	1108
24.06.2012	Wer sitzt im Ehebrunnen? Kurzweilige Führung zum Ehekarussell am Weißen Turm in Nürnberg	1109
27.06.2012	Besichtigung einer Zwangsversteigerung beim Zentralfinanzamt Nürnberg	1110

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Datum	Titel	Kursnummer
	Exkursionen / Führungen für Erwachsene und Kinder	
27.04.2012	Wisst ihr, dass Bäume reden Märchenspaziergang für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene	1201
24.06.2012	Raus in die Natur – Kanutour auf dem „Amazonas“ vor der Haustür Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren	1202
01.07.2012	Morgenführung im Nürnberger Tiergarten Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren	1203
15.07.2012	Kinderführung mit der Nürnberger Nachtwächterin Für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene	1204
27.07.2012	Der Wald und seine Tiere Märchenspaziergang für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene	1205
	Vorankündigungen für das Wintersemester 2012/13	
14.09.2012	Gemeinsame Fahrt nach Riolo Terme – Oberasbachs Partnerstadt in Italien, 4-tägige Reise vom 14.09. - 17.09.2012 aus Anlass des dortigen Weinfestes	1301
27.10.2012	Sizilien – Zwischen Orient und Okzident Vom 27.10. - 03.11.12	1302

Studienreisen

1001 Das Landleben zwischen Pracht und Verfall – Schlösser und Herrenhäuser in West-Sachsen — EUR 275,00

Dr. Wolf Eiermann
3-tägige Studienreise
29.04.12 - 01.05.12, Sonntag - Dienstag
8:00 Uhr, Vordere Hochstraße (Bushaltestelle Rathaus)
Ironie des Schicksals: Seit der „Wende“ 1989 sind die zuvor als Kinderheime, Jugendclubs oder Konsumläden umgenutzten Landschlösser vom endgültigen Verfall bedroht. Viele sind bereits Ruinen. Während die staatlichen Schlösser wieder in altem Glanz erstrahlen, bleibt es Privatleuten und kleinen Kommunen überlassen, kunsthistorische Perlen zu erhalten, große Anlagen mit Leben zu erfüllen. Wir werden bei unserer Studienfahrt zwischen Leipzig und Schloss Hubertusburg auf eine ungewöhnlich reiche Rittergutskultur treffen, atemberaubende Räume erleben und uns von tatkräftigen Eigentümern freudig berichten lassen wie schön hohe Decken, weite Flure und prächtige Säle sein können.
Reisepreis: Euro 275,00 für Fahrt im Luxus Reisebus, 2 Übernachtungen/Frühstück, Führungen, Eintritte; EZ-Zuschlag Euro 53,00.
Anmeldeschluss: 28.02.2012
Reiseleitung: Dr. Wolf Eiermann
Veranstalter/Bus: Steidl-Reisen, Buchberg
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a BGB ist Steidl-Reisen, 92369 Sengenthal-Buchberg. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.
In Zusammenarbeit mit der VHS Roßtal.

Anmeldungen ab sofort!

1002 Die Bernsteinküste der Ostsee von Stettin bis Danzig EUR 399,00

5-tägige Studienreise
Dienstag, 15.05. - 19.05.1212
8:00 Uhr, Vordere Hochstraße (Bushaltestelle Rathaus)

Der Küstenstreifen im Norden Polens wird - aufgrund des großen Bernsteinvorkommens in der Region - Bernsteinküste genannt. Noch heute wird der Bernstein im Tagebau gewonnen. Prächtige Städte, wie Stettin und Danzig, herrliche Sandstrände, berühmte Kurorte, Nationalparks, Folklore und noch viel mehr erleben Sie während dieser Reise.

1.Tag: Fahrt nach Stettin, Stadtführung in dieser alten pommerschen Hafenstadt mit ihren imposanten Bauwerken: Kathedrale, Bastei der Sieben Mäntel und Waly Chrobrego, Besichtigung des Schlosses der Pommerschen Herzöge.
Nach der Stadtführung: Abendessen/Übernachtung im Hotel in Szczecin

2.Tag: Fahrt nach Kolberg - einem Kurort, der dank seines Mikroklimas, zahlreicher Mineralquellen, Moorablagerungen und herrlicher Sandstränden seit Beginn des 19. Jahrhunderts zu den attraktivsten europäischen Kurorten zählt. Ein Spaziergang durch die Kurpromenade, Rundblick die bewundernswerte Landschaft, Fischessen in der Stadt. Weiterfahrt nach Leba, bekannt durch die einmaligen Wanderdünen. Besichtigung der Dünenlandschaft im Slowinski Park Narodowy / Slowinzischer Nationalpark, die in der UNESCO-Liste der Biosphärenreservate aufgenommen ist. Abendessen und Übernachtung im Hotel in Leba.

3.Tag: Fahrt nach Sopot / Zoppot, eines der schönsten Badeorte an der polnischen Ostsee. Sopot liegt malerisch eingebettet zwischen Wäldern des Naturparks der drei Städte (Danzig-Zoppot-Gdingen) und den breiten Stränden der Danziger Bucht. Zu dem Besuch in Sopot gehört ein Spaziergang am Meer und auf der berühmten, längsten Mole an der Ostseeküste. Nach dem Mittagessen Weiterfahrt nach Gdansk/ Danzig. Zimmerbezug im zentral gelegenen Hotel. 3-stündige Stadtführung in eine „vergangene Welt" der reichen Kaufleute und Patrizier. Abends Zeit zur freien Verfügung.

4.Tag: Fahrt nach Oliwa. Besuch am Mittag in der Basilika von Oliwa verbunden mit einem Orgelkonzert. Anschließend, Weiterfahrt nach Kluki, Besichtigung des Slowinzisches Freilichtmuseums Kluki/ Klucken mit typischen, historischen Bauwerken. Im Anschluss, Abendessen mit Folklore.
Nach dem Abendessen Fahrt zur Übernachtung in das Hotel Palast in der Nähe von Koszalin/Köslin. Der Palast wurde in den Jahren 1899 bis 1901 im Stil der Belle Époque von der Familie von Kameke gebaut. Umgeben ist der Gebäudekomplex von einem sorgfältig erhaltenen stilvollen Landschaftspark mit Elementen des französischen Gartenbaus aus dem XVIII Jahrhundert.

5.Tag: Nach dem Frühstück, Besichtigungen des Palastes mit seiner Parkanlage und der gotischen Kirche aus dem 15. Jahrhundert in Konikowo.

Preis pro Person im DZ: 399,- Euro (EZ: 82,- Euro)
Mindestteilnehmeranzahl: 35 Personen
Anmeldeschluss: 2. April 2012

Im Reisepreis enthaltene Leistungen:
- Fahrt mit einem komfortablen 4-Steren Reisebus mit Klima, Bordküche, DVD/Video, WC. Busunternehmen: Steidl Reisen in Sengenthal-Buchberg
- 4x Übernachtung mit Frühstückbüfett (1x in Stettin, 1x in Leba, 1x in Danzig, 1x in der Nähe von Köslin) in 3-Sterne Hotels (die letzte Übernachtung findet in Palasthotel statt)
- 2x Abendessen in Hotels (Stettin und Leba)
- 1x Mittagessen (Zoppot)
- 1x Abendessen mit Folklore in Klucken (Slowinzischer Nationalpark)
- Deutschsprechende Reiseleitung in Polen (vom zweiten bis zum letzten Tag)
- Stadtführung in Stettin und Danzig
- Eintritt Schloss der Pommerschen Herzöge in Stettin
- Eintritt Wanderdünen inkl. Fahrt mit Elektrowagen
- Eintritt zur Mole in Zoppot
- Eintritt zur Basilika in Oliwa
- Orgelkonzert in Oliwa

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 77

- Eintritt und Führung Freilichtmuseum Kluki
- Begrüßungsgetränk im Palasthotel
- Insolvenzversicherung

Reiseveranstalterin: Ewa Borowska-Gryc, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 9616118, ewa@gryc.de
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, Zirndorf. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

1003 Zum Bachfest nach Leipzig – Auf den Spuren Johann Sebstian Bachs — EUR 385,00

3-tägige Studienreise
Vom 08.06.12 - 10.06.2012, Freitag - Sonntag
Jutta Mertens

Bach lebt!...und zwar in Leipzig. Erleben kann man dies beim internationalen Bachfest Leipzig, wo sich die Größen der Musikszene versammeln. An zwei Abenden haben auch Sie die Möglichkeit, in Bachs Thomaskirche und im Gewandhaus zwei hochrangigen Konzerten beizuwohnen. Ein musikalischer Stadtrundgang sowie eine Führung durch das Bachmuseum vervollständigen das Programm:
Freitag, 8.6.: Anreise mit Bus oder Bahn (je nach Teilnehmerzahl); Zimmerbezug für 2 Nächte im Hotel Radisson Blu am zentralen Augustusplatz, Abendessen im traditionellen Restaurant „Zum Arabischen Coffee Baum"; danach Konzertbesuch in der Thomaskirche: Matthäus-Passion (BWV 244b) mit dem legendären Bach Collegium Japan, Leitung: Masaaki Suzuki
Samstag, 9.6.: Musikalischer Stadtrundgang mit Besichtigung der Thomas- und Nikolaikirche; Abendessen im historischen Restaurant „Auerbachs Keller"; danach Konzertbesuch im Gewandhaus, Mendelssohn-Saal: Historisches Konzert mit Werken von C. Förster, J.A. Hasse, G. Harrer, F. Benda, G.B. Pergolesi und J.S. Bach mit dem Neuen Bachischen Collegium Musicum, Leitung: Albrecht Winter
Sonntag, 10.6.: Führung im Bach-Museum mit der Schatzkammer, in der originale Bach-Handschriften und andere Kostbarkeiten präsentiert werden. Rückreise am Nachmittag.
Leistungen: 2 Übernachtungen/Frühstück im 4-Sterne-Hotel Radison Blu, 2 x 3-Gänge-Menü in traditionellen Innenstadt-Restaurants; alle Führungen und Eintritte, Konzertkarten im Wert von insgesamt 60,00 Euro.
Gesamtpreis: Euro 385,00 - Einzelzimmerzuschlag Euro 110,00

Für Hin- und Rückfahrt müssen Sie zusätzlich ca. 60.00 - 100,00 Euro einplanen, je nach Gruppenstärke und Anmeldedatum (z. B. Gruppenticket bei der Bahn mit entsprechendem Spartarif mit Zugbindung, alternativ: Kleinbus)
Reiseleitung: Jutta Mertens
Veranstalter: Saxonia, Kultur- und Bildungsreisen Leipzig
Anmeldeschluss: verbindlich bis 20.02.2012 (wegen Kartenbestellung und evtl. Gruppen-Spar-Ticket (sobald das „Beförderungsmittel" feststeht, werden Sie informiert).
In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Roßtal.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

1004 Studienfahrt nach Oberndorf und Mössingen Vormittags Sonne tanken im Sonnendorf – nachmittags Blumen genießen in der Blumenstadt EUR 36,00

Rosmarie Kolb
Samstag, 16.06.12, 7:30 - 21:00 Uhr
Rathaus, Haltestelle Vordere Hochstraße

Unsere Exkursion führt uns in die Nähe von Tübingen. Im Sonnendorf Oberndorf erwartet Sie eine Führung durch das Solarzentrum. Hier finden Sie alle Informationen zum Thema Sonnen-Energie und wie wir sie uns zu Hause zu Nutze machen können. Zu den Themen Solarwärme, Solarstrom, Heizen mit Sonne und Holz gibt es viel zu erfahren. Sie erhalten kompetente Informationen zu Technik, Planung und aktuelle Förderprogramme und noch viele Eindrücke mehr. Anschließend gemeinsames Mittagessen in „der Sonne, die feurige Gastronomie“ vor Ort. (Selbstzahler)
Danach Fahrt (ca. ½ Std.) in die Blumenstadt Mössingen. Als Vorbild für viele, begeistert die Blumenstadt Mössingen mit ihren Sommerblumen-Ansaaten Mensch und Natur. Mohnblumen, Schmuckkörbchen, Kornblumen, Rittersporn und viele mehr prägen seit Jahren das Stadtbild von Mössingen.
Bereits seit 1992 sät die Stadt Mössingen auf ihren öffentlichen Grünflächen und an Straßenrändern jährlich mit großem Erfolg Sommerblumen an! Im Jahr 2001 gewann sie mit diesem besonderen Konzept eine Goldmedaille beim Bundeswettbewerb der Entente Florale. Vom Stadtgärtner geführt, können Sie sich davon überzeugen, wie mit einfachen Blumensaatmischungen eine Stadt monatelang mit einer bunten Blütenpracht verzaubert wird, wie Lebensräume für zahlreiche Insekten wie Biene, Hummel, Schmetterling, Käfer und Co entstehen und sich die Bevölkerung an dessen Anblick erfreut. Ein Genuss für Auge und Nase, und teilweise auch für den Gaumen. Sie werden erfahren, an welchen Projekten die Stadtgärtnerei momentan experimentiert und welche positiven ökonomischen Effekte diese Art der Stadtgestaltung haben kann. Vielleicht auch ein Vorbild für Oberasbach!? Jeden Teilnehmer bekommt schon einmal ein Päckchen „Mössinger Sommer“ Saatgut mit. Abfahrt um 7:30 Uhr in Oberasbach am Rathaus.
11:00 Uhr Führung im Solarzentrum Rottenburg-Oberndorf mit Mittagessen (12:15 Uhr)
14:00 Uhr Führung mit dem Stadtgärtner durch und um Mössingen
Ab 16:00 Zeit zur freien Verfügung
Rückfahrt 18:00, Ankunft in Oberasbach ca. 21:00 Uhr.

1005 Benedikt und die Welt der frühen Klöster – Auf den Spuren der Benediktiner in Mannheim und Neresheim EUR 50,00

Jutta Mertens
Sonntag, 24.06.12, 7:30 - 21:00 Uhr
Oberasbach, Rathaus Vordere Hochstr.

Benedikt von Nursia gilt als Vater des abendländischen Mönchtums. Nach der von ihm verfassten Klosterregel leben bis heute Benediktiner auf der ganzen Welt. Mit der Ausstellung „Benedikt und die Welt der frühen Klöster“ entführen die Reiss-Engelhorn-Museen in Mannheim in die Geschichte der Entstehung der Klöster vom Mittelalter bis in die frühe Neuzeit. Mit zahlreichen kostbaren Exponaten illustriert sie die Klosterkultur und zeigt die hohe Bedeutung der Klöster für Bildung, Wissenschaft, Wirtschaft und Herrschaft. Um das Programm im Sinne Benedikts abzurunden, führt die Rückreise von Mannheim am frühen Nachmittag über Neresheim, um das berühmte Benediktinerkloster mit der von Baltahsar Neumann erbauten Abteikirche Heilig-Kreuz zu besichtigen, Neumanns reifstes Alterswerk, kongenial ausgemalt von dem Tiroler Künstler Martin Knoller. Ebenso führt Bruder Wolfgang durch den Festsaal der Abtei, gestaltet von Dominikus Zimmermann, dem Erbauer der Wieskirche.
Abfahrt mit Bus (Steidl-Reisen): 7:30 Uhr Oberasbach, Rathaus, Vord. Hochstraße
7:45 Uhr Roßtal, Ecke Nürnberger-/Pelzleinstr. (Kreisel); Rückkunft gegen 21 Uhr.
Gebühr: Euro 50,00 ab 25 Teilnehmern. In Zusammenarbeit mit der VHS Roßtal.

1006 Mit dem Motorrad durch Frankreich – Region France-Comté — EUR 245,00

5-tägige Studienreise
Gerhard Hable
Vom 11.07.12 - 15.07.12, Mittwoch - Sonntag
7:00 Uhr, Oberasbach Parkplatz an der Jahnstraße, Hans Reif Sportzentrum

1. Tag: Mittwoch, 11.7.12:
Fahrt von Oberasbach in die Prinzenstadt Montbéliard mit Peugeot Museum (bei Belfort). Die Stadt ist Stammsitz der Württemberger 450 km
2. Tag: Donnerstag, 12.7.12:
Kurztrip mit Stadtführung nach Belfort, der Stadt der Farben und Blüten mit Zitadelle; Nachmittag Aufenthalt in Montbéliard.
3. Tag: Freitag, 13.7.12:
Tagesausflug zu der Saline von Arc-Et-Senans (geführt auf der Liste des Weltkulturerbes); Rückfahrt über Lons-le-Saunier, Stadt der Prinzen von Orange und Stadt im Zeichen der Tradition der Thermalbäder und der Aufklärung/ alternativ Besichtigung des Chateau de joux bei Pontarlier.
4. Tag: Samstag, 14.7.12:
Besuch der Eisgrotte bei Caux les Passavant; Rückfahrt über Ronchamp mit Besichtigung der Kapelle Notre-Dame-du-Haut, ein bedeutendes Beispiel für zeitgenössische sakrale Kunst.
5. Tag: Sonntag, 15.7.12: Heimfahrt nach Oberasbach
Programmänderungen vorbehalten!

Im Preis sind folgende Leistungen eingeschlossen:
Reiseleitung: Gerhard Hable
4 x Ü mit Frühstück im 2-Sterne Hotel Etap in Montbéliard (Zimmer mit Dusche/WC, TV); Stadtführung in Belfort, Insolvenzversicherung. Im Preis sind keine Eintritte enthalten.
Preis p/P im DZ: 245 Euro, Einzelzimmerzuschlag: 90 Euro.
Anmeldeschluss: 5. Juni 2012, Mindestteilnehmeranzahl: 10 Personen.
Die Teilnehmer fahren mit eigenen Motorrädern. Die Motorradfahrt gehört nicht zu den Reiseleistungen. Die Reiseveranstalterin übernimmt keine Verantwortung für Vorkommnisse, die während der Fahrt auftreten können (Unfall, Diebstahl, Wahl der Route, Sicherheit auf den Parkplätzen usw.)
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 9616118, ewa@gryc.de. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen. Änderungen vorbehalten!

1007 Verbündet - Verfeindet - Verschwägert Bayern und Österreich — EUR 47,00

Ausstellungsfahrt nach Burghausen
Jutta Mertens
Sonntag, 22.07.12, 8:00 - 20:30 Uhr
Oberasbach, Rathaus Vord. Hochstr.

Die Bayerisch-Oberösterreichische Landesausstellung findet in diesem Jahr in drei Orten statt: in Burghausen in Oberbayern und im oberösterreichischen Schloss Mattighofen und Kloster Ranshofen/Braunau. Das Haus der Bayerischen Geschichte zeigt auf der Burg in Burghausen die Geschichte der beiden Länder im Mittelalter, als Österreich noch bei Bayern war und wie sich die beiden Länder trennten (Thema dieser Fahrt).
Die beiden oberösterreichischen Standorte führen dann diese Geschichte bis um 1800 fort. (Die Volkshochschule hat diesen Termin bereits am 14.10.2012 fest eingeplant; bitte vormerken und Eintrittskarte aufheben!). - Der bayerische Teil der Landesausstellung beginnt im frühen Mittelalter: Sklavenhandel und christliche Mission, Ackerbau und

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Spezial und mehr

Kaiserkrönung, Rittertum und Fernhandel prägten das Herzogtum Bayern, das vom Lech bis nach Wien reichte, mit der Donau als der bestimmenden Raumachse des Landes. Die Burg zu Burghausen, eine der längsten Burgen der Welt oberhalb der Stadt, bildet den Rahmen für die Inszenierung einer spannenden gemeinsamen Epoche der beiden Länder. - Führung durch die Ausstellung sowie Burgführung.
Abfahrt mit Bus (Steidl-Reisen): 7:45 Uhr Roßtal, Pelzleinstr. /Sparkasse; 8:00 Uhr Oberasbach, Rathaus, Obere Hochstraße. Rückkunft gegen 20:30 Uhr
Gebühr: Euro 47,00 ab 25 Teilnehmern.
In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Roßtal.

Exkursionen und Führungen

1101 Führung im Albrecht-Dürer-Haus durch AGNES im historischem Gewand — EUR 6,00

Charlotte Scheffler
Samstag, 10.03.12, 12:30 - 13:45 Uhr
Treffpunkt: Eingang Albrecht-Dürer-Haus Nürnberg, Tiergärtnertor
Wollten Sie immer schon mal genauer wissen, wie das Leben des berühmten Malers sich so abgespielt hat...? Dann lassen Sie sich von seiner Frau Agnes mitnehmen auf einem lehrreichen und vergnüglichen Gang durch ihr Wohnhaus. Der Eintritt EUR 5,00 ist vor Ort zu entrichten. (Gleiche Führung in englischer Sprache siehe Kurs-Nr. 6100).

1102 „Mit Pfefferminz bin ich dein Zuckerprinz“ - Besichtigung Museum und Bar der BMF — EUR 5,00

Schoko Schmiz
Sonntag, 11.03.12, 14:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang BMF-Museum, Wiesentalstr. 34, 90419 Nürnberg
Ein Wiedersehen mit dem „Zuckerprinz“ dem Zuckerstreuer mit der herausragenden Tülle ist garantiert, ebenso wie mit Anbieteschälchen für Pfefferminz- und anderes Konfekt. Dies alles stellte die bayerische Metallwarenfabrik, ansässig in Johannis, her. Heute zeigt die Sammlung von Luxus- und Geschenkartikel einen spannenden und amüsanten Rückblick in Geschmack, Design und Tafelkultur des letzten Jahrhunderts. Im Anschluss an den Museumsbesuch sind die Gäste zu einem köstlichen Cocktail in Nürnbergs höchster Bar (9 m Raumhöhe) eingeladen. Der Eintrittspreis in Höhe von 2,00 Euro ist vor Ort zu entrichten.

1103 3 x Schwarzer Kater – Von unheimlichen, magischen und teuflisch abergläubischen Begebenheiten — EUR 7,00

Dr. Ute Jäger
Montag, 30.04.12, 20:00 - 21:30 Uhr
Treffpunkt: Schöner Brunnen am Hauptmarkt
Wenn Geiz und Gier den Sinn verwirren, wenn Seelen keine Ruhe finden, wenn verhexte Männer sich streiten, wenn böse Buben beim Spiel betrügen, wenn eine kopflose Frau ihr Unwesen treibt und ein frommer Mann verbrennt...
... dann lädt die Nachtwächterin zu sagenhaft legendären Geschichten ins Lorenzer Stadtviertel ein.

1104 „Auf den Spuren der Paten von Nürnberg“ — EUR 20,00

Jan Beinßen
Freitag, 04.05.12, 17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Vor der Gaststätte „Bratwurst Röslein“, Rathausplatz 6
Krimiautor Jan Beinßen führt zu den Tatorten seines neusten Romans, liest Textpassagen aus dem Buch und erläutert Hintergründe über die Recherche. Der Autor zeigt die Lieblingsstätten seines Krimihelden Paul Flemming und die Domizile von Flemmings Freunden wie den legendären „Goldenen Ritter“. Der Rundgang führt in ca. 90 Minuten durch das Nürnberger Burgviertel und an die Pegnitz.

1105 Eine Wundertüte für den Klimaschutz - der Stadtwald Fürth! EUR 5,00

Eine Exkursion mit dem Arbeitskreis Klimaschutz
Martin Straußberger
Stadtförster, Rosmarie Kolb
Freitag, 04.05.12, 17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Grünes Klassenzimmer, Stadtförsterei Fürth

2009 wurde die Stadt Fürth mit dem Staatspreis für vorbildliche Waldbewirtschaftung ausgezeichnet. Aber nicht nur die Wirtschaftlichkeit steht für den Stadtförster Martin Straußberger im Vordergrund, sondern ein „Optimum an Waldschönheit“ ist das Ziel, das mit dem Umbau dieses Waldes bereits seit Jahrzehnten verfolgt wird. Bei einem Spaziergang mit dem Förster durch den Stadtwald können wir uns von der Schönheit und den wunderbaren Vorgängen im Wald und der Bedeutung des Waldes für unser Klima überzeugen. Eine Oase für uns und unser Klima - direkt vor unserer Haustüre!
Treffpunkt: Grünes Zimmer Stadtförsterei, Heilstättenstraße 130, 90768 Fürth

1106 Erlesenes Nürnberg – Ein literarischer Spaziergang zu Orten und Worten von Schriftstellerinnen (Belletristik) EUR 7,50

Nadja Bennewitz
Sonntag, 20.05.12, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Dürermuseum, Tiergärtnertorplatz

Agnes Dürer, Caritas Pirckheimer, Maria Sybilla Merian ... namhafte Persönlichkeiten in Nürnbergs reicher Geschichte, deren Leistungen eng mit der Stadt verbunden sind. Bei einem Spaziergang kommen an ausgesuchten Orten Autorinnen zu Wort, die Nürnberger Frauen ein literarisches Denkmal setzen, so Ulrike Halbe-Bauer mit „Mein Agnes“ oder Sabine Weigand mit dem „Perlenmedaillon“. Auch kriminalistischer Spürsinn ist gefragt, etwa bei der Suche nach dem „Geheimnis verschwundener Kinder“ in dem gleichnamigen Jugendbuch oder nach dem Mörder vom Johannisfriedhof.
Ein Literaturverzeichnis der vorgetragenen Bücher wird am Ende an Interessierte ausgegeben. Bringen Sie doch eine mobile Sitzgelegenheit mit!

1107 Staatstheater Nürnberg EUR 8,00

Ein Blick hinter die Kulissen
Dieter Lang
Freitag, 15.06.12, 14:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg, Richard-Wagner-Platz, Pforte Bühneneingang

Bei Theateraufführungen ist nicht nur die künstlerische Leistung der Darstellenden wesentlich, sondern die gesamte Inszenierung. Fließendes Wasser im Hintergrund, dampfende Schwaden u.v.a.m. wird von langer Hand geplant und realisiert. Herr Lang, Personalrat am Staatstheater Nürnberg, gewährt einen Blick hinter die Kulissen von Opernhaus und neuem Schauspielhaus. Besichtigt werden u.a. der Fundus mit seinem enormen Lager an Kostümen und Dekorationsteilen und „die Bretter, die die Welt bedeuten“.
In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule der Gemeinden im Landkreis Roth.
Schriftliche Anmeldung bis 6. Juni 2012

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

Anmeldungen ab sofort!

1108 Literarische Lebensläufe - Ein literarischer Spaziergang zu Orten und Worten von Schriftstellerinnen des 20. Jahrhunderts EUR 7,50

Nadja Bennewitz
Samstag, 16.06.12, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Hauptmarkt, vor Buchhandlung Korn & Berg
Lassen Sie sich vorlesen am authentischen Ort. Protagonistinnen berichten über Nürnberg und reflektieren die Zustände in der deutschen Gesellschaft des 20. Jahrhunderts: Wally Rodamer, Bella Rosenkranz, Erika Mann, Hedy Epstein, Christian Kohl und Gisela Elsner. Es ist ein Stück weiblicher Erinnerungskultur und Auseinandersetzung mit der Vergangenheit zwischen Weimarer Republik, NS-Terror und trübem Nachkriegsdeutschland.
Ein Literaturverzeichnis der vorgetragenen Bücher wird am Ende an Interessierte ausgegeben. Bringen Sie doch eine mobile Sitzgelegenheit mit!

1109 Wer sitzt im Ehebrunnen? Kurzweilige Führung zum Ehekarussell am Weißen Turm in Nürnberg EUR 5,00

Schoko Schmiz
Sonntag, 24.06.12, 14:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Ehebrunnen am Weißen Turm in Nürnberg
Ein illustres Brunnenpersonal macht uns hier seine Aufwartung. Wessen Erfindung ist diese bunte Welt von Figuren, Tieren und Ornamenten? Wer sitzt im Ehebrunnen? Strudel und Fontänen bringen Erfrischung und entführen uns in einen vielgestaltigen Bilderkanon, der Liebesleid und die Freude an der Ehe schildert mit Gespür für die großen Fragen um den Reigen des Lebens und oft einer Prise von launiger Ironie. Für Gattinnen und Gatten, Stammhalter und Prinzessinnen und natürlich Solisten.

1110 Besichtigung einer Zwangsversteigerung beim Zentralfinanzamt Nürnberg EUR 5,00

Mittwoch, 27.06.12, 8:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Thomas-Mann-Straße 50, 90471 Nürnberg
Einführung - Besichtigung der Gegenstände - Teilnahme an einer Versteigerung.

Exkursionen / Führungen für Erwachsene und Kinder

1201 Wisst ihr, dass Bäume reden – Märchenspaziergang für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene EUR 11,00

Monika Weigel
Freitag, 27.04.12, 15:00 - 16:30 Uhr
Parkplatz NH Hotel Forsthaus, Zum Vogelsang 20, 90768 Fürth
So lautet der Titel eines Buches mit Weisheiten der Indianer. Auf unserem Spaziergang durch den Wald werden wir dieser Aussage auf den Grund gehen, um zu erfahren, wie die Bäume „reden“ und was sie uns mittteilen wollen. Märchen und Mythen begleiten uns. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind (bis 12 Jahre) und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von EUR 4,00 an. Bitte den Namen und das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung mit angeben.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

1202 Raus in die Natur - Kanutour auf dem „Amazonas“ vor der Haustür — EUR 40,00

Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Christoph van Kempen
Sonntag, 24.06.12, 10:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Glafeystraße, Nürnberg
Direkt vor unserer Haustür liegt ein kleines Paradies: die frei fließende Rednitz lädt zwischen Hainberg und Fürth dazu ein, mit einem Boot nahezu lautlos durch das Wasser zu gleiten und die verblüffend wilde Natur zu genießen. Nach einer ausführlichen Einweisung in die Paddeltechnik steuern wir die Kanus bald souverän in überwiegend langsamer, mitunter auch flotter Strömung. Unter fachkundiger Anleitung können wir es sogar wagen, gefährliche Stromschnellen zu meistern. Es stehen Boote für 2-3 Personen zur Verfügung. Je nach Größe und Gewicht können teilweise auch 4-köpfige Familien gemeinsam in einem Boot sitzen.
Die Kleidung und auch die Schuhe werden möglicherweise nass. Empfohlen werden Badekleidung, schnell trocknende Kleidung, Sonnenschutz, warmes Fleece/Jacke, alte Turnschuhe, Wechselkleidung und -schuhe. Bitte bringen Sie für ein Vesper etwas zum Essen und Trinken mit. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind (von 6 bis 16 Jahre) und eine erwachsene Begleitperson.
Materialkosten (Boot, Paddel, Schwimmweste): EUR 15,00 pro Person.

1203 Morgenführung im Nürnberger Tiergarten — EUR 17,00

Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Tiergarten Nürnberg
Sonntag, 01.07.12, 6:30 - 8:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Nürnberger Tiergarten, Am Tiergarten 30
Erleben Sie, bei einem morgendlichen Spaziergang in fachkundiger Begleitung, die besondere Atmosphäre der erwachenden Tierwelt im Tiergarten Nürnberg. Erspüren Sie das gemächliche Erwachen der Tiere. Die Frühaufsteher unter den Tieren beäugen Sie interessiert. Sie sind die ersten Besucher vor den regulären Öffnungszeiten. Erwachsene EUR 17,00, Kinder (von 4 bis 13 Jahre) EUR 13,00. In der Gebühr ist der Tiergarteneintritt für den ganzen Tag enthalten.

1204 Kinderführung mit der Nürnberger Nachtwächterin — EUR 11,00

Für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene
Dr. Ute Jäger
Sonntag, 15.07.12, 18:30 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Schöner Brunnen am Hauptmarkt
Hört ihr gerne Nachtgeschichten?
In dieser extra für Kinder ab acht Jahren konzipierten Tour schöpft die Nachtwächterin aus dem reichen Sagen- und Legendenschatz der Nürnberger Überlieferung. Da werden Kinderaugen groß und Erwachsene beginnen wieder zu träumen. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind (bis 16 Jahre) und eine erwachsene Begeleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von EUR 4,00 an. Bitte den Namen und das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung mit angeben.

1205 Der Wald und seine Tiere — EUR 11,00

Märchenspaziergang für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene
Monika Weigel
Freitag, 27.07.12, 15:00 - 16:30 Uhr
Parkplatz NH Hotel Forsthaus, Zum Vogelsang 20, 90768 Fürth
Lustige Märchen aus der Tierwelt werden uns auf diesem Spaziergang Tiere des Waldes näher bringen. Dabei werden wir das ein oder andere Interessante erfahren. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind (bis 12 Jahre) und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von EUR 4,00 an. Bitte den Namen und das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung mit angeben.

Vorankündigungen für das Herbst-/Wintersemester 2012/2013

Die Stadt Oberasbach pflegt einen regen Austausch mit ihren Partnerstädten in Frankreich, Italien, Polen und Sachsen. Informationen zu den Partnerstädten können sie der Homepage: **www.kulturverein.oberasbach.de** entnehmen. Träger dieser Maßnahmen ist der Kulturverein Oberasbach.

1301 Gemeinsame Fahrt nach Riolo Terme – Oberasbachs Partnerstadt in Italien — EUR 245,00

4-tägige Reise vom 14.09. - 17.09.2012 aus Anlass des dortigen Weinfestes
Annemarie Heinz, Arnold Lehmann
Freitag, 14.09.12, 5:30 Uhr, 4 Tage
Rathaus, Haltestelle Vordere Hochstraße

Die gemeinsam mit dem Kulturverein Oberasbach organisierte Fahrt führt nach Riolo Terme. Die Partnerstadt liegt im Grün der Apenninen in der Provinz Emilia Romagna, 50 km von Ravenna und Bologna entfernt.
Schon zur Zeit der Römer war der Ort wegen seiner therapeutischen Quellen bekannt. Außer seiner Festung besitzt Riolo Terme ein mittelalterliches Zentrum, umgeben von alten Stadtmauern. Der Ort verfügt über ein erholsames Thermalzentrum, moderne Sportanlagen und einen Golfplatz.
Wenn auch Sie diese Stadt außerhalb von üblichen touristischen Pfaden erleben wollen, bietet der Besuch in der Partnerstadt eine gute Gelegenheit. Sie können an den Treffs im Rahmen der Städtebegegnungen und am Programm zum Kennenlernen von Land und Leuten teilnehmen. Die diesjährige Reise des Kulturvereins steht unter dem Thema: "Aktives Altern". Natürlich kommt auch der kulinarische Teil nicht zu kurz; genießen Sie die hervorragenden Weine und die Spezialitäten der Region. An unserem Reisetermin findet in Riolo das tradionelle Weinfest statt. Einen kleinen Vorgeschmack vom letzten Jahr erhalten Sie unter folgendem Link: **http://www.youtube.com/watch?v=vO6rcVyDOTY&list=UUGtlskb1MJxBZlCzf9hLMmA&feature=plcp**
Die Oberasbacher Mitglieder der Reisedelegation werden bei italienischen Gastfamilien untergebracht. Für Sie sind Hotelzimmer in Riolo oder Umgebung reserviert.
Voraussichtlicher Programmablauf:

1. Tag: Freitag, 14.09.12: Anreise, Zwischenstopp in Dozza, einer mittelalterlichen Stadt am Rande des Appenin. Am Abend Eröffnung des Weinfestes, Zimmerbezug.
2. Tag: Samstag, 15.09.12: Am Morgen Stadtbesichtigung von Ravenna (Fahrtzeit ca.1 Stunde). Danach steht in Riolo Terme zur Auswahl: ein Stadtrundgang, ein Besuch der Therme, des Markttreibens oder ein Ausflug in die Weinberge.
3. Tag: Sonntag, 16.09.12: Teilnahme am offiziellen Programm des Kulturvereins bzw. der italienischen Partner
4. Tag: Montag, 17.09.12: Heimreise, Rückkehr ca. 20 Uhr

Reiseleistungen:
Fahrt im 4* Luxus Reisebus, 3 x Übernachtung mit Frühstück und 2 x Abendessen, Ausflüge lt. Programm (Programmänderungen vorbehalten).
Zusätzlich anfallende Kosten, wie Eintritte, werden gegebenenfalls vor Ort erhoben.
Abfahrt: 5:30 Uhr, Rathaus Oberasbach, Vordere Hochstraße
Zur Einreise nach Italien benötigen Sie einen gültigen Reisepass oder einen deutschen Personalausweis.
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a BGB ist Steidl-Reisen, 92369 Sengenthal-Buchberg. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

Die vhs Oberasbach veranstaltet seit Ende der 90iger Jahre jährlich eine einwöchige Reise in den Herbstferien in ein Mittelmeerland bzw. den Atlantik. Ende Oktober 2011 startete eine 25köpfige Gruppe nach Madeira.

Die Reiseteilnehmer genossen die besonders schönen Naturdenkmäler mit einzigartiger Vegetation bei angenehmen Temperaturen. Auch die Kultur kam nicht zu kurz.

1302 Sizilien - Zwischen Orient und Okzident EUR 1195,00

Annemarie Heinz
Samstag, 27.10.12, 8 Tage

Lernen Sie Sizilien in nur einer Woche kennen! Die antiken Stätten im Osten Siziliens haben seit Goethes Zeiten die Besucher in besonderer Weise angezogen: der Ätna, Taormina und Syrakus, aber auch der "Nabel Siziliens", Enna, und die bei Piazza Armerina gelegene römische Villa del Casale mit ihren einmaligen Mosaikfußböden. An der Südküste sehen wir Selinunt, eine der schönsten Ruinenstätten Siziliens, und Agrigent mit dem berühmten Tempeltal. Palermo beeindruckt durch die zahlreichen Zeugnisse arabonormannischer Baukunst. In einzigartiger Weise ist Sizilien seit alters her eine Brücke zwischen Orient und Okzident.

Vorgesehener Reiseverlauf:

1. Tag: Samstag, 27.10.12
Flug von Nürnberg über München nach Catania. Danach Fahrt nach Cefalu: Besuch im Normannendom und kurzer Besuch der Altstadt. Weiter nach Palermo, der Hauptstadt Siziliens: Hotelbezug für drei Nächte.

2. Tag: Sonntag, 28.10.12
Fahrt nach Monreale: Besuch im Normannendom mit seinem umfangreichen Mosaikzyklus, romanischen Bronzeportalen und Kreuzgang. Rückkehr nach Palermo und Besuch des Normannenpalasts mit Capella Palatina und der Kathedrale mit Staufergräbern. Gang zur Martoranakirche.

3. Tag: Montag, 29.10.12
Ausflug zu den griechischen Ruinen von Selinunt: Besuch des östlichen Tempelbezirks, der Akropolis. Dann Fahrt zu den antiken Steinbrüchen von Rocche di Cusa und nach Segesta, einem alten Heiligtum der Elymer: Besichtigung des "Tempels". Rückfahrt nach Palermo.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 86:

4. Tag: Dienstag, 30.10.12
Fahrt nach Agrigent, das Akragas der Griechen: Besuch im Tal der Tempel mit Jupiter-, Juno-, Concordia-Herkules - sowie Castor- und Pollux-Tempel, hellenistisch-römisches Viertel. Am Abend stimmungsvolle Fahrt entlang der beleuchteten Tempel. Hotelbezug für eine Nacht.

5. Tag: Mittwoch, 31.10.12
Nach Möglichkeit, wenn nach Renovierung wieder geöffnet: Fahrt zur römischen Villa del Casale bei Piazza Armerina: Besichtigung der außergewöhnlich schönen Mosaikfußböden. Weiterfahrt an die Ostküste in den Raum Taormina: Hotelbezug für drei Nächte.

6. Tag: Donnerstag, 1.11.12
Ausflug nach Syrakus, dem größten Naturhafen des Mittelmeers, wo nach christlicher Überlieferung Marcianus bereits im Jahre 44 n.Chr. eine christliche Gemeinde gründete, die später von Paulus auf seiner Gefangenschaftsreise für einige Tage besucht wurde: Archäologische Zone (griechisches Theater, Ohr des Dionysios bei den Seilergrotten, römisches Amphitheater, Altar von Hieron II.); Katakomben von San Giovanni mit der Kirche San Marciano, eine der ältesten christlichen Kirche der Welt Spaziergang durch die Altstadt auf der Halbinsel Ortygia mit Dom, der Teile des Athenatempels einbezieht, und Aretusaquelle.

7. Tag: Freitag, 2.11.12
Ausflug zum Ätna, dem größten noch tätigen Vulkan Europas. Die mit dem Bus befahrbare Straße endet auf einer Höhe von 1900 m bei der Casa Cantoniera. Fotopause und Besuch eines nahegelegenen Nebenkraters. Je nach Wetterlage und Fitness der Teilnehmer: Möglichkeit zur Auffahrt per Seilbahn und Landrover bis knapp 3000m Höhe (ca. € 50,- pro Person, vor Ort zu bezahlen; Dauer der Exkursion ca. 3 Stunden). Am Nachmittag Besuch in Taormina: Besichtigung des Griechischen Theaters mit überwältigendem Blick auf den Mongibello, den Berg der Berge; Spaziergang über den Corso Umberto.

8. Tag: Samstag, 3.11.12
Je nach Flugzeit kurze Stadtbesichtigung von Catania. Weiter zum Flughafen und Rückflug nach München. Bustransfer nach Oberasbach.
Programmänderungen aus technischen Gründen möglich.
Im Reisepreis enthalten sind folgende Leistungen:
Linienflug mit Lufthansa von Nürnberg nach Catania und zurück
8-tägige Rundreise gemäß Programm, Übernachtung/Halbpension in Hotels der 4-Sterne-Kategorie, in Agrigent 3 Sterne, Rundreise im klimatisierten Reisebus, deutschsprachige landeskundige Führung, Flughafengebühren und Kerosinzuschläge, Reiserücktrittskostenversicherung, VHS-Reiseleitung
Reisepreis: 1.195,00 € (bei 25 Teilnehmern); Einzelzimmerzuschlag 175,00 €.
Wichtiger Hinweis: Die Eintrittsgelder (ca. 60,- €) sind nicht enthalten, da die über 65-jährigen Mitreisenden teilweise keine Eintritte bezahlen müssen.
Veranstalter: Biblische Reisen Stuttgart
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a BGB ist Biblische Reisen Stuttgart.
Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

Inhaltsverzeichnis Vorträge / Einzel- und Tanzveranstaltungen

Anmeldung nicht erforderlich – Abendkasse

Datum	Titel	Kursnummer
	Literatur / Autorenlesung / Kunst	
21.03.2012	Apollons verlorene Kinder	2001
25.04.2012	„Doktor Essigs Sprichwörterberatung“	2002
16.05.2012	Ringelnatzabend	2003
30.04.2012	Raffael - Leben und Werk des Malers	2004
04.05.2012	„Auf den Spuren der Paten von Nürnberg“	1104
	Einzelveranstaltungen und Vorträge mit Abendkasse	
14.02.2012	„Die Kuh ist kein Klima-Killer!“	2101
23.04.2012	Und was essen wir Morgen? Auswirkungen unserer Ernährung auf das Klima	2102
07.05.2012	„Wege zu einer blühenden Landschaft“ Lebensgrundlage für Pflanze, Tier und Mensch	2103
	Reiseberichte	
19.03.2012	Exotisches Vietnam und Kambodscha - Dia-Vortrag	2201
16.04.2012	Südtirol - Vom Reschensee zu den Dolomiten Diavortrag in Überblendtechnik auf Großleinwand	2202
14.05.2012	Informationsveranstaltung zur Sizilien-Reise vom 27.10.-3.11.2012 (siehe Kurs 1302)	2203

Anmeldung erforderlich

	Einzelveranstaltungen mit Anmeldung **(Kurse finden nur statt bei ausreichender Beteiligung)**	
05.03.2012	Menschheit im Würgegriff der Zinsen? - Seminar	2301
24.04.2012	Geld regiert die Welt! Doch wer regiert das Geld? - Seminar	2302
25.04.2012	Wege zu mehr Fitness und Wellness - Gedanken aus der Sicht eines Zahnarztes	2303
28.03.2012	„Geheimnisvolle Märchenwelt“ im Rahmen des europaweiten „Grimm Projekt“	2304 - 2306
	Tanzveranstaltungen	
28.04.2012	Zumba Special mit Lucia	7225

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Spezial
Spezial und mehr

Autorenlesungen

2001 Apollons verlorene Kinder **EUR 5,00**

Willi F. Gerbode
Mittwoch, 21.03.12,
19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei
Rathaus Oberasbach

Griechenland-Kenner Willi F. Gerbode hat im Krisen-Sommer 2011 mit den Menschen vor Ort gesprochen - in ihrer eigenen Sprache und auf Augenhöhe. Nun gibt er ihnen in Apollons verlorene Kinder, den Aufzeichnungen seiner 8-wöchigen Reise, eine Stimme.
Für ihn sind die Hellenen nicht nur Spielball der Verhältnisse, sondern haben diese durch ihre Mentalität selbst herbeigeführt. Jedem das seine und mir - alles, das ist das Motto zu vieler. Immer wieder geraten die Absurditäten griechischen Wirtschaftens unter Gerbodes spitze Feder: Schuld sind immer die anderen. Die Reichen, die Politiker, die Ausländer, das internationale Kapital.
Mit Apollons verlorene Kinder gibt Willi F. Gerbode nicht nur Einblicke in die griechische Gesellschaft, sondern auch in die Wirtschafts- und Machtstrukturen des Landes. In verständlicher Sprache stellt der Autor ökonomische Zusammenhänge dar und reflektiert kritisch die Art und Weise, in der die deutsche Öffentlichkeit Vorurteile schürt. Auch das Handeln der Politiker gerät in seinen Blick. Premier Papandréou zum Beispiel predigt, dass sich er und die Griechen wie Odýsseus und seine Gefährten lange in schwerem Fahrwasser befänden. Man werde aber nach vielen Jahren in den sicheren Hafen einlaufen. Der Regierungschef verschweigt: Die meisten Gefährten des homerischen Helden blieben auf der Strecke.

2002 „Doktor Essigs Sprichwörterberatung“ **EUR 5,00**

Rolf-Bernhard Essig
Mittwoch, 25.04.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach

Die Presse bezeichnet ihn gerne als Deutschlands Sprichwörter-Papst. Der Autor, Literaturkritiker, Moderator und Dozent Rolf-Bernhard Essig weiß viel über Hintergründe und Entstehungsgeschichte von so manchen populären Redensarten und kommt mit seinem „Sprichwörter-Beratungsprogramm“ in unsere Stadtbücherei.
Rolf-Bernhard Essig, geboren 1963 in Hamburg, arbeitet als Dozent an der Universität Bamberg und beschäftigt sich neben der Literaturkritik mit kreativem Schreiben. Weiterhin ist Essig Autor von Beiträgen für Die Zeit, die Süddeutsche Zeitung, die Frankfurter Rundschau. Unter dem Titel „Essigs Essenzen“ lief seine wöchentliche Kolumne über deutsche Redensarten in Deutschlandradio Kultur.
Ob pfeifende Schweine, verrückte Pfannenhunde, geschlitzte Ohren oder Fisimatenten: Dies wird ein höchst vergnüglicher Abend, wenn Rolf-Bernhard Essig erklärt, welche Überraschungen hinter unseren populären Redensarten und Sprichwörtern stecken.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

2003 Ringelnatzabend — EUR 5,00

Marie-Louise Meyer-Harries
Mittwoch, 16.05.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach
Sicher kennen Sie Ringelnatz - der Narr mit den Unsinnsgedichten, die torkelnde Poetengestalt, der trunkende Matrose Kuddeldaddeldu, der Bürgerschreck! Wissen Sie aber auch, dass sich dahinter eine zarte Seele versteckt, die die uralten Motive der Lyrik: Gott, Mensch, Natur, Tod, Liebe mit seinen besonderen Worten besingt und dabei eine ungeheure Menschenliebe zeigt? Wenn es Sie interessiert , hören Sie zu: an einem Abend, der sich um das Leben und Werk Joachim Ringelnatz dreht.

Führung mit Jan Beinßen „Auf den Spuren der Paten von Nürnberg“

Siehe Kurs 1104

2004 Raffael – Leben und Werk des Malers — EUR 5,00

Hans Wanninger
Montag, 30.04.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Raffael (1483 bis 1520) war der glücklichste, erfolgreichste und meistgeliebte Künstler, den die Geschichte kennt. Raffael malte nicht nur die schönsten Andachtsbilder, sondern die außergewöhnlichsten Fresken in den Stanzen des Vatikans.

Einzelveranstaltungen und Vorträge mit Abendkasse

Gemeinsame Veranstaltungsreihe mit dem Arbeitskreis Klimaschutz

2101 „Die Kuh ist kein Klima-Killer!“ — gebührenfrei

Vortrag und Diskussion mit Dr. med. vet. Anita Idel
Anita Idel
Dienstag, 14.02.12, 20:00 - 22:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47

Die Tierärztin Dr. Anita Idel geht im Vortrag de Frage auf den Grund, welche Bedeutung Kühe für Klima, Bodenfruchtbarkeit und Welternährung haben.
Ja, Kühe rülpsen Methan, das 25mal klimaschädlicher ist als CO^2. Die Referentin belegt, dass sie dennoch unverzichtbar für die Welternährung sind, denn sie leisten einen großen Beitrag zur Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit und zur Begrenzung des Klimawandels - vorausgesetzt, sie werden artgerecht gehalten. In nachhaltiger Weidehaltung haben Wiederkäuer das Potenzial, Kohlenstoff als Humus im Boden zu speichern. Kühe, Schafe und Büffel können mit ihren Pansenmikroorganismen Weidefutter zu Milch und Fleisch umwandeln. Deshalb sind sie prädestiniert zur Nutzung derjenigen Böden, die nicht beackert aber durch Beweidung vor Erosion geschützt werden können. Statt dessen werden sie mit Kraftfutter aus Mais, Soja und Getreide zu Nahrungskonkurrenten der Menschen gemach., Milch und Fleisch aus Intensivproduktion sind nur scheinbar billig. Die Rechnung kommt später. Denn Monokulturen verdrängen die biologische Vielfalt und vernichten die CO^2-Speicher: das Grünland und den (Regen-)Wald. Die höchsten landwirtschaftlichen Emissionen gehen von synthetischem Stickstoffdünger aus; denn bei der Düngung der großen Monokulturen Mais, Getreide und Sojabohnen entsteht Lachgas - 295mal klimaschädlicher als CO^2.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Je mehr Menschen auf der Erde leben, desto wichtiger wird die Bodenfruchtbarkeit zur Sicherung der Ernten bei gleichzeitiger Begrenzung klimawirksamer Emissionen. Aber das energieaufwändige agroindustrielle System heizt den Klimawandel an und erhöht dadurch die Risiken für die Welternährung dramatisch. So haben die Böden Nordamerikas in den vergangenen 100 Jahren mehr als ein Viertel ihrer Fruchtbarkeit verloren. In ihrem Vortrag rehabilitiert Frau Dr. Idel die Kuh, diskutiert Futtermittelimporte, Massentierhaltung und den steigenden Fleischkonsum und benennt die zukunftsträchtigen Potenziale nachhaltiger Weidewirtschaft.

Unterstützer dieser Veranstaltung:

Bund Naturschutz in Bayern e.V.
Kreisgruppe Fürth Land

GEH

BDM

2102 Und was essen wir Morgen? EUR 5,00

Auswirkungen unserer Ernährung auf das Klima
Frau Ruppaner
Montag, 23.04.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In einem Streifzug durch die liebgewonnenen Gewohnheiten des/der deutschen Durchschnittskonsumenten/in werden die Folgen für Mensch, Tier und Umwelt besprochen, Klimabilanzen vorgestellt und Tipps für umweltbewusstes Verhalten gegeben.
Die Referentin ist Diplomagraringenieurin und Agrarreferentin an der Landesfachgeschäftsstelle des Bund Naturschutz in Nürnberg.

2103 Wege zu einer blühenden Landschaft EUR 5,00

Lebensgrundlage für Pflanze, Tier und Mensch – Vortrag
Silvia Unger
Montag, 07.05.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wo finden Blüten besuchende Insekten in unserer Kulturlandschaft heute noch Nahrung? Die Bienenverluste in Deutschland und den USA zeigen die Notlage der Honigbienen, Hummeln und anderer Wildbienen. Immer knapper wird die Nahrung für diese Insekten, die Wild- und Kulturpflanzen bestäuben und damit unsere Nahrungsversorgung sichern und die Vielfalt unserer Natur erhalten. Um den Insekten und damit uns eine dauerhafte Überlebenschance zu geben, müssen wir für eine blühende Landschaft sorgen!
Wie sich unsere Kulturlandschaft in den letzten Jahrzehnten verändert hat und wie sie wieder zur Blüte gebracht werden kann, wird in diesem Vortrag anschaulich gemacht. Das Netzwerk Blühende Landschaft hat dazu viele Konzepte entwickelt, die von Landwirten, Gärtnern, Imkern, Kommunen und Unternehmen umgesetzt werden können.

Unterstützer dieser Veranstaltung:

AbL

Netzwerk Blühende Landschaft

Fahrt in das Sonnendorf Oberndorf und in die Blumenstadt Mössingen bei Tübingen

Siehe auch Kurs 1004

Reiseberichte

2201 Exotisches Vietnam und Kambodscha — EUR 5,00

Dia-Vortrag
Edith Hocke
Montag, 19.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Über 30 Jahre nach dem schrecklichen Indochina-Krieg ist es an der Zeit, sich über dieses rapide aufstrebende Vietnam und sein Volk, das sich trotz schlimmster Plagen nicht unterkriegen ließ, zu informieren. Wir starten mit der Rikscha in Hanoi, schippern durch die traumhafte Halong-Bucht, kommen über den Wolkenpass in die alte Königsstadt Hue, erleben das Weltkulturerbe Hoi An, stürzen uns ins Gewühl von Saigon, kriechen durch die unterirdischen Gänge des Viet Cong im Dschungel, genießen das ruhige Mekong-Delta, machen einen Abstecher nach Kambodscha zum weltberühmten Angkor Wat und erholen uns schließlich im Fischerort Mui Ne am Gelben Meer.

Teilnahme auch ohne Anmeldung, mit Abendkasse möglich.

2202 Südtirol - Vom Reschensee zu den Dolomiten — EUR 5,00

Diavortrag in Überblendtechnik auf Großleinwand
Manfred Losert
Montag, 16.04.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Die Bilderreise führt durch Südtirol mit all seinen Landschaften und zu allen Jahreszeiten, entlang der uralten Handelsstraße - durch den Vinschgau - und auf die Bergriesen, die auf beiden Seiten des Römerweges stehen.
Im ersten Teil führt die Fotoreise vom Reschenpass durch den Vinschgau nach Meran. Gezeigt werden u. a. die Besteigungen im Ortlermassiv (Ortler, Königsspitze, Cevedale, Pasqualle, Ballon de la Mar) - mit atemberaubenden Luftaufnahmen. Besondere Schwerpunkte liegen im Matelltal (Ebenes Jöchl, Madritschjoch, Zufallhütte, Stallwies) sowie im Pfossental (Stettiner Hütte - im Herbst). Bilder zu und von den Egghöfen, sowie von der Mutspitze - bei Meran - runden den Bilderreigen ab.
Im zweiten Teil führt der Weg zur Schlüterhütte bei den Geislerspitzen, über Sand in Taufers nach Mühlwald - zum Gipfel des Großen Möselers. Gezeigt werden Impressionen vom Speickboden, vom Raintal, dem Pragser Wildsee und dem Misurinasee.
Bei der Fonda-Savio-Hütte recht der Blick bis zu den Drei Zinnen. Mit einem Tandem-Gleitschirmflug im Winter, vom Gipfel des Helms aus, endet die Reise im Osten der Südtiroler Bergwelt.

Teilnahme auch ohne Anmeldung, mit Abendkasse möglich.

Informationsveranstaltung zur Sizilienreise vom 27.10. - 3.11.2012

Siehe Kurs 1302

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Einzelveranstaltungen mit Anmeldung
(Kurse finden nur statt bei ausreichender Beteiligung)

2301 Menschheit im Würgegriff der Zinsen? - Seminar EUR 5,00

Peter De Baer
Montag, 05.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Bitte anmelden!

„Jeder Bürger unseres Staates muss um die wirtschaftlichen Zusammenhänge wissen und zu einem Urteil fähig sein, denn es handelt sich hier um Fragen der politischen Ordnung, deren Stabilität uns aufgegeben ist." (Ludwig Erhard 1962) Diese Fragen der politischen Ordnung betreffen jede/n von uns konkret: Warum klafft die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinander? - Warum muss die Wirtschaft wachsen? - Warum leben allein in Deutschland etwa 14 Mio. Menschen (davon 2,5 Mio. Kinder) an/unter der Armutsgrenze? - Warum nimmt der Reichtum einer kleinen Gruppe von Menschen unaufhaltsam zu? - Warum gibt es Lohndumping? - Warum gibt es Inflation? - Warum gibt es arbeitslose Menschen?

2302 Geld regiert die Welt! Doch wer regiert das Geld? - Seminar EUR 5,00

Margaretha Mayr
Dienstag, 24.04.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Bitte anmelden!

Seit Monaten sind die Nachrichten voll von Begriffen wie Finanzkrise, Rettungsschirm, Finanz-Krisengipfel, drohender Staatsbankrott, Eurokrise usw. Ein Grund, sich mit der Frage zu beschäftigen, wie eigentlich unser Geldsystem funktioniert und sich die Frage zu stellen: „Wie konnte es dazu kommen?"
An diesem Abend erfahren Sie, wie und woraus Banken Geld für Kredite schöpfen, was mit Ihren Sparguthaben passiert, wie hoch das Eigenkapital der deutschen Banken ist, wie sich der Zins und Zinseszins auf die Geldmenge auswirkt, woher der Wachstumszwang kommt, warum die meisten Industrieländer so extrem verschuldet sind und welche praktikablen Lösungen von Fachleuten angeboten werden, von denen wir aber nie etwas erfahren.

2303 Wege zu mehr Fitness und Wellness Gedanken aus der Sicht eines Zahnarztes EUR 35,00

Dr. E. Braun
Mittwoch, 25.04.12, 09.05.12, 13.06.12, 27.06.12,
jeweils 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Die Abende sind auch einzeln buchbar. Kursgebühr 10 EUR.
Bitte anmelden!

Fragen Abend 1
Warum der Autofahrer den Motorradfahrer und dieser die Kurve übersieht? Warum wir unseren Kindern bessere Zähne als die eigenen wünschen? Alles eine Frage der persönlichen Wahrnehmung und was daraus folgt? Eine Erörterung dieser Fragen anhand des INKA Prinzips, das uns auf unserem Weg zum Ziel immer helfen kann (Kurs 2302A, Kursgebühr EUR 10,00).

Thema Abend 2
Was uns ein Zahnarzt zu unserem Kauorgan sagen kann, das kein Reparatursystem hat, obwohl es jeden Tag verschleißt und damit seine zentrale Aufgaben im Gesichtsschädel mit der Zeit immer unvollständiger erfüllen kann (Kurs 2302B, Kursgebühr EUR 10,00).

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Anmeldungen ab sofort!

Fortsetzung von Seite 93

Fragen Abend 3
Warum das Auge mitisst und wir manche Dinge verbissen sehen? Warum wollen wir etwas? Was ist uns von Nutzen? Schuhe haben wir mehr als genug, Zähne nur eine Garnitur, obwohl sie gleichzeitig Werkzeug, Waffe und Schmuck sind (Kurs 2302C, Kursgebühr EUR 10,00).

Die Kostenfrage Abend 4
Gesund beginnt im Mund, denn er ist die erste Pforte all unserer Energie.
Warum es auf dieser Welt, an keinem Ort und zu keiner Zeit einen gerechten Preis gibt. Es ist eine Frage des Systems in dem wir leben und wie wir Dinge drehen und wenden. Wie Sie sich Zähne leisten können, die sie wollen und sich gönnen möchten, das ist eine Frage der individuell gewünschten Ausführung und des erfolgreichen Kaufabschusses (Kurs 2302D, Kursgebühr EUR 10,00).

2304 „Geheimnisvolle Märchenwelt“ im Rahmen des europaweiten „Grimm Projekt“ — EUR 35,00

Monika Weigel
Mittwoch, 28.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 4x
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2
Bitte anmelden!

Das „Projekt Grimm“ ist eine internationale Initiative europäischer Erzähler/innen innerhalb und in Zusammenarbeit mit FEST (fedaration for european storytelling). Damit soll 2012 das 200jährige Jubiläum der ersten Veröffentlichung der Kinder- und Hausmärchen der Brüder Jakob und Wilhelm Grimm (1812) gefeiert werden.
An vier Abenden, über das ganze Jahr verteilt, werden Veranstaltungen zu je einem Märchen mit Hintergrundinformation, angeboten.

Themen und Termine:
1. „Ach du bist's, alter Wasserpatscher!“
   (Der Froschkönig od. der eiserne Heinrich - Nr. 1 KHM)
   am Mittwoch, 28. März 2012
2. „Schnurr, schnurr, schnurr, dreimal gezogen...“ (Rumpelstilzchen - Nr. 55 KHM)
   am Mittwoch, 4. Juli 2012
3. „Als unser Herrgott noch auf Erden wandelte.“ (Der Arme und der Reiche - Nr. 87 KHM)
   am Mittwoch, 24. Okt. 2012
4. „Wie der Mond an den Himmel kam.“ (Der Mond - Nr. 175 KHM) - fränkisch erzählt
   am Mittwoch, 28. Nov. 2012

Kinder- und Hausmärchennummerierung (KHM)

2305 „Geheimnisvolle Märchenwelt“ im Rahmen des europaweiten „Grimm Projekt“ — EUR 5,00

„Ach du bist's, alter Wasserpatscher!“
Monika Weigel
Mittwoch, 28.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2
Bitte anmelden!

Wie Sie sicher aus dem Titel entnehmen können, geht es heute um das Märchen „Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich“ und was so alles hinter bzw. in ihm steckt. Außerdem stelle ich Ihnen Varianten zu diesem Märchen, von anderen Sammlern aus anderen Ländern, vor.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

2306 „Geheimnisvolle Märchenwelt“ im Rahmen des europaweiten „Grimm Projekt“ **EUR 5,00**

„Schnurr, schnurr, schnurr, dreimal gezogen...“
Monika Weigel
Mittwoch, 04.07.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2

Bitte anmelden!

So einfach ging es im Märchen Stroh zu Gold zu spinnen. Doch nur dem kleinen, grauen Männchen konnte dies gelingen. Seinen Namen musste die Königin später erraten, um von der Forderung des Männchens frei zu werden.
Heute Abend ist also das Märchen „Rumpelstilzchen“ der Anfang der Reise ins Zauberreich der Märchen.
Varianten zum Thema begleiten uns auf diesem Weg, auf dem sie unter anderem das Geheimnis des Namens ergründen können.

Tanzveranstaltungen

Zumba Special mit Lucia

Siehe Kurs 7225

Inhaltsverzeichnis Spezial: Junge VHS

Titel	Kursnummer
Exkursionen für Erwachsene und Kinder	1201 - 1205
Kindergeburtstage	3000
Kurse mit Kleinkindern	
Sanfte Hausapotheke für mein Baby	3100
Babymassage	3101 – 3102
PEKiP	3103 – 3106
Bewegungs- und Spielkurse	3107 – 3112
Musik/Bewegung/Sport/Spiel/Theater	
Bewegungs- und Musikkurse, Gitarrekurse	3201 – 3204
Eltern-Kind-Turnen	3205
Kinder-Turnen	3206
Yoga	3207
Slackline, Inliner	3208 – 3213
Improvisationstheater	3214
Koch- und Backkurse	
Kochkurse	3301 - 3304, 3307, 3308
Backkurse	3305, 3306
Gestalten	
Malen und Zeichnen	3401 – 3403
Textiles Gestalten	3404 – 3405
Handwerkliches Gestalten	3406 - 3424
Exkursion für Kinder	3425
Töpfern	3426 - 3428
Experimente	3429 – 3432
Sprache und Computer	
Englisch	3501 - 3502
Computer, Computerschreiben	3503 – 3507
Mädchen Spezial	
Bauchtanz	3601
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung für Mädchen	3602 - 3604
Jungen Spezial	
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung für Jungen	3605 - 3606
Schüler Spezial	
Lerntraining	3701
Lerntraining in Verbindung mit Yoga und Italienisch	3702
Förderkurs Gestaltung	3703
Förderkurs Deutsch	3704
Förderkurse Englisch	3705 – 3712
Förderkurse Mathematik	3713 – 3722
Förderkurse Rechnungswesen	3723
Arbeiten mit Menschen mit Behinderung	3801

Anmeldungen ab sofort!

Spezial und mehr

Junge VHS

Exkursionen für Erwachsene und Kinder

Wisst ihr, dass Bäume reden

siehe Kurs 1201

Raus in die Natur – Kanutour auf dem "Amazonas" vor der Haustür

siehe Kurs 1202

Morgenführung im Nürnberger Tiergarten

siehe Kurs 1203

Kinderführung mit der Nürnberger Nachtwächterin

siehe Kurs 1204

Der Wald und seine Tiere

siehe Kurs 1205

Exkursionen für Kinder

Naturdetektive auf Spurensuche

siehe Kurs 3425

Kindergeburtstage

3000 Kindergeburtstag Kreativworkshop an der VHS Oberasbach EUR 75,00

Sie können bei der VHS Oberasbach einen Kreativworkshop für einen Kindergeburtstag buchen. Dies ist vor allem dann von Vorteil, wenn Sie selbst nicht über geeignete Räume verfügen, in denen ein Kreativworkshop durchgeführt werden kann. Sie können zwischen einem 2-Stunden-Workshop und einem 2,5 bis 3-Stunden-Workshop wählen.
Unsere kompetenten Dozenten bieten Ihnen dazu folgende Themen an:

2-Stunden-Workshop (à 75,00 EUR):
3-D-Malen (ab 7 Jahren)
Bonbons selbstgemacht (ab 6 Jahre)
Brandmalerei (ab 8 Jahre)
Drachenbau - Kopffüßlerdrachen (ab 6 Jahre)
Heufiguren binden (ab 6 Jahre)
Malen mit Acryl (ab 6 Jahre)
Malen mit Oelpastellkreiden
(Themenauswahl: Meer, Indien, Afrika, Indianer, Piraten) (ab 6 Jahre)
Mineralien schleifen (ab 6 Jahre)
Motivdruck mit Textilfarbe (ab 6 Jahre)
Seidenmalerei (ab 7 Jahre)
Serviettentechnik auf Tassen und Stofftaschen (ab 6 Jahre)
Töpfern (ab 6 Jahre)

2,5 bis 3-Stunden-Workshop (à 95,00 EUR):
Blechdosenmonster (ab 8 Jahre)
Bumerang bauen (ab 8 Jahre)
Drachenbau - Delta Drachen oder Kastendrachen (ab 8 Jahre)
Experimente (Themenauswahl: Klang und Schall, Licht, Luft und Luftdruck, Schwerkraft und Gleichgewicht, Flüssigkeiten, Elektrizität, Feuer) (ab 8 Jahre)

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 97

Filzwerkstatt (ab 8 Jahre)
Flipperspiel - selbstgebaut (ab 8 Jahre)
IFOS / Interessante Flug-Objekte bauen (ab 8 Jahre)
Künstler der Steinzeit (ab 6 Jahre)
Laubsägearbeiten (z.B. Lieblings-Fußballstar, Ritterburg) (ab 8 Jahre)
Mäusefallen-Rennauto bauen (ab 9 Jahre)
Modellheißluftballone bauen und steigen lassen (ab 8 Jahre)
Papierschöpfen (ab 6 Jahre)
Schlüsselanhänger aus Plexiglas (ab 8 Jahre)
Silberne Fantasieanhänger schmieden (ab 9 Jahre)
Silberne Freundschaftsringe schmieden (ab 10 Jahre)
Slackline (ab einer Körpergröße von 120 cm)
Tontopffiguren gestalten (ab 7 Jahre)
Windfische für Garten und Balkon (ab 8 Jahre)

Sie wählen sich ein Thema aus und besprechen mit uns Tag und Uhrzeit der Aktion (optimal 6 Wochen vorher). Teilnehmen können in der Regel bis zu 10 Kinder.
Die Kindergeburtstage kosten 75,00 EUR (bei einem 2-Stunden-Workshop) und 95,00 EUR (bei einem 2,5 bis 3-Stunden-Workshop) zuzüglich Materialkosten (je nach Thema zwischen 3,00 EUR und 14,00 EUR pro Kind).
Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Tel.: 0911/9691-124.

Kurse mit Kleinkindern

3100 Sanfte Hausapotheke für mein Baby — EUR 39,50

Kerstin Binöder
Donnerstag, 01.03.12, 15:00 - 16:30 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Möchten Sie mehr wissen über Homöopathie, Schüßler Salze und Heilkräuter? Möchten Sie Ihrem Baby mit sanfter Medizin helfen? Oder möchten Sie etwas über Wickel und Heilkräuter für Säuglinge lernen und etwas über Craniosacrale Therapie bei unseren Kleinsten erfahren? Wir werden uns mit den Möglichkeiten und Grenzen alternativer Behandlungen des Säuglings beschäftigen. Fragen, wie: „Was kann ich vorbeugend tun, um Allergien zu vermeiden?“, „Was hilft bei Erkältungskrankheiten oder Durchfall/Verstopfung?“, „Wie löse ich mein Problem beim Stillen!“, „Was mach ich, wenn ich ein Schreikind habe?“ und vieles mehr sind Themen dieses Kurses. Ich freue mich auf Sie und Ihr Baby (bis ca. 9 Monate). Bitte eine Decke mitbringen.

Babymassage für Kinder von 2 - 6 Monaten (nach Leboyer) EUR 35,00

3101 Carmen Zeltner
Mittwoch, 29.02.12, 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3102 Carmen Zeltner
Mittwoch, 18.04.12, 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist. (F. Leboyer) Die Kunst, ein Baby zu massieren, ist leicht zu erlernen. Die Babymassage ist ein Dialog der Liebe zwischen Müttern und ihren Babys. Sie wirkt beruhigend und belebend zugleich und die kindliche Entwicklung wird gefördert. Bitte Handtücher mitbringen. Materialkosten ca. 3,00 EUR im Kurs. Bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum des Kindes mit angeben. Da wir bei der Babymassage eine entspannte und ruhige Atmosphäre benötigen, können leider keine Geschwisterkinder mitgebracht werden.

PEKiP Bewegungsspiele für Babys

3103 **Sonja Pelzner** **EUR 70,50**
Montag, 16.04.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Für Babys von 6 - 14 Wochen bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3104 **Maria Eberhard-Meyer** **EUR 85,00**
Dienstag, 28.02.12, 11:00 - 12:30 Uhr, 12x
Für Babys von 2- 5 Monate bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3105 **Sonja Pelzner** **EUR 85,00**
Montag, 05.03.12, 11:00 - 12:30 Uhr, 12x
Für Babys von 5 - 7 Monate bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3106 **Maria Eberhard-Meyer** **EUR 85,00**
Dienstag, 28.02.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Babys von 7 - 9 Monate bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Das Prager Eltern Kind Programm ist ein Angebot für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Durch individuelle Anregungen und Spiele wollen wir die Kinder in ihrer jeweiligen Entwicklungsphase unterstützen und begleiten. Der Raum ist genügend aufgeheizt, um den Babys die Möglichkeit zu geben, nackt zu spielen. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Darüber hinaus bleibt Zeit, um Informationen und Erfahrungen zu Themen wie Ernährung, Gesundheit, Erziehung, Berufstätigkeit usw. auszutauschen. Kinder mit Entwicklungsverzögerung und Kinder mit Behinderung sind herzlich willkommen. Bitte Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben und Windel, Unterlage und Handtuch für die Babys sowie leichte Bekleidung für die Eltern mitbringen. Materialgeld im Kurs.

Die kunterbunten Fingerzwerge

3107 **Kerstin Kleinlein** **EUR 63,00**
Freitag, 02.03.12, 11:00 - 12:30 Uhr, 10x
Für Kinder von 12 - 18 Monaten
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str.10

3108 **Kerstin Kleinlein** **EUR 76,00**
Mittwoch, 29.02.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Kinder von 18 - 30 Monaten
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3109 **Kerstin Kleinlein** **EUR 76,00**
Donnerstag, 01.03.12, 10:45 - 12:15 Uhr, 12x
Für Kinder von 18 - 30 Monaten
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str.10

3110 **Kerstin Kleinlein** **EUR 76,00**
Mittwoch, 29.02.12, 10:45 - 12:15 Uhr, 12x
Für Kinder von 2 - 3 Jahren
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Fortsetzung von Seite 99:

3111 Kerstin Kleinlein **EUR 76,00**
Donnerstag, 01.03.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Kinder von 2,5 - 3,5 Jahren
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Spielen, lernen, spielend lernen! Das Spiel eröffnet dem Kind die besten Möglichkeiten zur Entfaltung seiner Fähigkeiten und stellt die aktivste Form des Lernens für ein Kind dar. Mit Liedern, Bewegungs-, Kreis- und Fingerspielen, Tänzen, spielerischen Übungen für alle Sinne, kleinen Bastelangeboten und Freispiel wollen wir unsere Kinder bei der Entdeckung ihrer Fähigkeiten begleiten und fördern. Auch der Kontakt untereinander bzw. unter den Eltern und der Austausch der Erfahrungen mit den Kindern im Alltag soll nicht zu kurz kommen. Bitte kleine Vesper und Trinken mitbringen! Materialgeld 5,00 EUR im Kurs. Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung bitte mit angeben.

3112 SingSpielKreis **EUR 88,50**
Für Kinder von 2 bis 3 Jahren bei Kursbeginn
Sonja Pelzner
Freitag, 09.03.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Kinder im dritten und vierten Lebensjahr wollen singen, spielen, musizieren, tanzen, Fingerspiele und Kniereiter erleben. All das tun wir im SingSpielKreis. Außerdem machen wir jahreszeitliche Bastel- und Malexperimente, Bewegungsspiele und Sinneserfahrungen. Die Kinder können hier ihre Welt spielerisch erforschen und durch den Kontakt mit Gleichaltrigen ihre sozialen Fähigkeiten erproben. Durch die aktive Begleitung der Eltern lernen die Kinder am Vorbild der Großen und gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen vertrauten Begleitperson erfahren sie unterschiedliche Musik- und Spielideen für zu Hause. Auch die Eltern finden hier Gelegenheit, sich mit anderen über ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit ihren Kindern auszutauschen. Name und Geburtsdatum des Kindes bitte bei der Anmeldung angeben. Materialgeld von 5,00 EUR wird im Kurs eingesammelt.

Musik, Bewegung, Sport, Spiel, Theater

Mit Spaß und Freude zur Musik
Für Kinder von 3 - 4 Jahren — EUR 42,00

3201 Sandra Christ
Mittwoch, 29.02.12, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47

3202 Sandra Christ
Mittwoch, 29.02.12, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Mit Liedern, Finger- und Bewegungsspielen und Grundschlagerfahrungen an kindgerechten Instrumenten werden wir die Freude an der Musik wecken und die große Vielfalt der Musik erforschen. Nichts macht Kindern mehr Spaß als etwas Rasselndes oder Klingendes in der Hand, zu singen und dazu herumzutanzen. Musizieren, Sprache und Bewegung fördern gleichzeitig die Entwicklung, die Sinneswahrnehmung und die Gesamtpersönlichkeit des Kindes positiv. Die Kinder kommen ohne Begleitperson, jedoch wird abwechselnd eine Bezugsperson mit dabei sein. Die Einteilung erfolgt in der ersten Kursstunde. Materialgeld 5,00 EUR im Kurs. Bitte Stoppersocken oder Hausschuhe mitbringen.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

3203 Gitarre II — EUR 68,00

Für Jugendliche ab 11 Jahren
Siegfried Schmidt
Mittwoch, 29.02.12, 17:00 - 18:00 Uhr, 8x
am 28.03.2012 kein Kurs
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Wir können die Akkorde A, D, E, H7 und die Noten g, a, h, c, d. Wir lernen neue Lieder und unsere Fähigkeiten auf der Gitarre werden durch neue Akkorde, Noten und Anschlagverfahren erweitert. Kleingruppe mit 3 - 5 Teilnehmern.

3204 Gitarre II — EUR 68,00

Für Jugendliche ab 13 Jahren
Siegfried Schmidt
Donnerstag, 01.03.12, 17:00 - 18:00 Uhr, 8x
am 28.03.2012 kein Kurs
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Wir können die Akkorde A, D, E, H7, G, C und die Noten g, a, h, c, d. In diesem Fortsetzungskurs üben wir die Quergrifftechnik (Barré), die uns das Spielen der restlichen Dur- und Mollakkorde ermöglicht. Jetzt ist es auch nützlich, die tiefen Noten auf der Gitarre zu lernen. Die Begleittechniken richten sich nach den gemeinsam ausgewählten Liedern. Kleingruppe mit 3 - 5 Teilnehmern.

3205 Eltern-Kind-Turnen — EUR 52,50

für Kinder von 2 - 4 Jahren
N.N.
Dienstag, 28.02.12, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstraße
Zusammen mit einer Bezugsperson bekommt das Kind die Gelegenheit zu vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und -spielen. Gemeinsam erkunden wir die Geräte der Turnhalle. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Mitzubringen sind Sportkleidung inkl. Turnschuhen und Getränk. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 17,50 Euro an.

3206 Kinderturnen ohne Eltern — EUR 29,50

für Kinder von 4 - 6 Jahren
N.N.
Dienstag, 28.02.12, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstraße
Mit großem Spaß erlernen die Kinder bei Ball- und Mitmachspielen ihre motorischen Fähigkeiten zu steigern. Bei einem Parcours aus Groß- und Kleingeräten werden neue Bewegungserfahrungen gesammelt und Grundfertigkeiten, wie Klettern, Springen und Balancieren ausprobiert und verbessert. Die erste Kursstunde findet zusammen mit einer Betreuungsperson des Kindes statt. Mitzubringen sind Sportkleidung inkl. Turnschuhen und Getränk.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

3207 Yoga für Kinder von 6 - 13 Jahren **EUR 49,50**

Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 28.02.12, 16:15 - 17:45 Uhr, 15x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Schulstress, mediale Reizüberflutung und Bewegungsmangel sind einige Gründe, die Kinder heutzutage aus dem Gleichgewicht bringen können. Yoga bietet einen guten Ausgleich. Spiele und Konzentrationsübungen werden in Geschichten und Phantasiereisen verpackt und helfen dem Kind sich frei zu entwickeln. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik, verhindern und korrigieren Haltungsschäden. Die entspannende Wirkung von Yoga wirkt Hyperaktivität entgegen, erhöht obendrein die Konzentrationsfähigkeit und verbessert die Atmung. Bitte Decke, Matte, bequeme Sporthose, Socken und Trinkwasser mitbringen.

Faszination Slackline
Für Kinder ab etwa 120 cm Körpergröße und deren Eltern **EUR 5,00**

3208 Jana Rieger
Samstag, 24.03.12, 13:00 - 14:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2

3209 Jana Rieger
Samstag, 07.07.12, 9:30 - 11:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle Interessierten, die Slackline einmal versuchen möchten oder weiter üben wollen. Verschiedene Höhen, Hilfsmittel und Balancierideen sorgen für Abwechslung. Vorsicht, es macht Spaß! Zum Ausprobieren stehen Slacklines in drei verschiedenen Breiten zur Verfügung. Eltern dürfen dabei sein und auch mitmachen. Erwachsene 7,00 EUR, Kinder 5,00 EUR. Info unter 0911/6996129 (Frau Rieger). Für Erwachsene und Jugendliche ab 150 cm Körpergröße siehe Kurse 7234 bis 7237.

Skating Kids - Level 1
Ein extra Inlinerkurs für Kinder ab 6 Jahren **EUR 20,00**

3210 Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 28.04.12, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.

3211 Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 16.06.12, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: Die Gewöhnung an Schützer, das Fallen, die Grundtechniken und ein breites Bewegungsrepertoire. Dies führt zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und hilft die Inlineskates optimal zu beherrschen. Weitere Kursinhalte sind: Kantensteuerung und Bremstechniken. Das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung ist aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte Skates und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates in Kindergrößen ist leider nicht möglich. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist der sichere Stand und erste Schritte auf Skates.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Skating Kids - Level 2 – Ein extra Inlinerkurs für Kinder, die schon sicher fahren können **EUR 20,00**

3212 **Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik**
Samstag, 12.05.12, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.

3213 **Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik**
Samstag, 14.07.12, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: Einbeiniges Gleiten, Bremstechniken (T-Stopp, Hockey-Stopp, Rasenstopp), Kurventechnik (Kantensteuerung) und die exakte Fußstellung. Das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung ist aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte Skates und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates in Kindergrößen ist leider nicht möglich. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist die Fähigkeit mit den Skates geradeaus zu fahren.

Skate-Kurse für Erwachsene

siehe Kurse 7230 – 7233

3214 Das ist doch „spielend“ leicht! **EUR 15,00**

Improvisationstheater für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren
Goeksen Meine
Samstag, 14.07.12, 10:00 - 14:30 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Du wolltest schon immer mal ein Ritter sein und gegen einen Drachen kämpfen? Oder ein Astronaut, der den Weltraum bereist? Oder eine Prinzessin, die mal keine Lust hat, immer nur gerettet zu werden, sondern selber ein Abenteuer erleben möchte? An diesem Samstag machen wir Theater! Völlig ohne Text und frei improvisiert. Hierbei steht der Spaß an oberster Stelle. Genieße einen Nachmittag voller verrückter Ideen und kurzen Szenen, die garantiert zum Lachen sind. Für Anfänger und Erfahrene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Wolldecke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Gymnastikschläppchen.

Koch- und Backkurse für Kinder

3301 Ayubowan **EUR 14,50**

Kochen und Essen wie in Sri Lanka
Eltern-Kind-Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren
Delia Zimmler
Samstag, 10.03.12, 10:00 - 13:00 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir kochen gemeinsam Spezialitäten aus Sri Lanka. Wenn ihr neugierig seid auf einen typischen singhalesischen Snack für Zwischendurch, danach Teufelshuhn und Co mit Reis und zum Abschluss heiße Schokobananen und schon immer mal euer Essen mit den Fingern essen wolltet, wie das in Sri Lanka ebenso üblich ist, dann seid ihr hier genau richtig. Spaß und Freude am Miteinander stehen im Vordergrund, aber wenn ihr wollt, dann lernt ihr auch noch ein paar Worte in einer sehr exotischen Sprache.
Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson.
Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 5,00 EUR an. Bitte den Namen und das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung mit angeben.
Lebensmittelkosten ca. 5,00 EUR pro Kursteilnehmer.

3302 Mama, heute koche ich! EUR 7,00

Kochkurs für Kinder von 8 - 11 Jahren
Krista Gastner
Freitag, 16.03.12, 14:45 - 17:45 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir kochen leckere Gerichte, die ihr auch selber zu Hause zubereiten könnt. Damit könnt ihr eure Eltern und Geschwister überraschen. Natürlich darf auch der Nachtisch nicht fehlen. Lebensmittelkosten pro Kind 4,00 EUR im Kurs. Wiederholung der Rezepte aus dem Wintersemesterkurs.

3303 Selbst kochen ist cool! EUR 7,00

Kochkurs für Kinder von 8 - 11 Jahren
Krista Gastner
Freitag, 20.04.12, 14:45 - 17:45 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Hier kannst du entdecken wie cool es ist, selbst zu kochen. Du zauberst schnell und leicht neue Gerichte. Lebensmittelkosten pro Kind 4,00 EUR im Kurs.

3304 Ayubowan EUR 14,50

Kochen und Essen wie in Sri Lanka
Eltern-Kind-Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren
Delia Zimmler
Samstag, 21.04.12, 10:00 - 13:00 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir kochen gemeinsam Spezialitäten aus Sri Lanka. Wenn ihr neugierig seid auf einen typischen singhalesischen Snack für Zwischendurch, danach Teufelshuhn und Co mit Reis und zum Abschluss heiße Schokobananen und schon immer mal euer Essen mit den Fingern essen wolltet, wie das in Sri Lanka ebenso üblich ist, dann seid ihr hier genau richtig. Spaß und Freude am Miteinander stehen im Vordergrund, aber wenn ihr wollt, dann lernt ihr auch noch ein paar Worte in einer sehr exotischen Sprache.
Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson.
Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 5,00 EUR an. Bitte den Namen und das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung mit angeben.
Lebensmittelkosten ca. 5,00 EUR pro Kursteilnehmer.

Für Mutti mit Liebe gemacht – Backkurs für Kinder ab 8 Jahren EUR 7,00

3305 Krista Gastner
Samstag, 12.05.12, 11:00 - 14:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

3306 Krista Gastner
Samstag, 12.05.12, 14:30 - 17:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir wollen Mutti am Muttertag mit selbstgemachten Köstlichkeiten überraschen. Lebensmittelkosten pro Kind 5,50 EUR im Kurs.

Sommerfest – Eltern-Kind Kochkurs EUR 13,50

3307 Kerstin Sallet
Freitag, 25.05.12, 14:15 - 16:45 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 104:

3308 Kerstin Sallet
Freitag, 13.07.12, 14:15 - 16:45 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Zum Thema Sommer bereiten wir die passenden Rezepte zu: flotte Schnecke, Raupe Nimmersatt, Schmetterlingsnudeln, fruchtige Sonnenblumen. Auf jeden Fall alles lecker, was wir selbst gekocht haben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 5,00 EUR an. Bitte den Namen und Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung mit angeben. Lebensmittelkosten 4,50 EUR pro Kursteilnehmer.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Freies Gestalten

Malen und Zeichnen

3401 Acrylmalkurs für Kinder von 6 - 12 Jahren EUR 26,50

Petra Kattendick
Montag, 27.02.12, 15:30 - 17:30 Uhr, 6x
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Kinder malen mit Acrylfarben auf Leinwand. An 6 Nachmittagen steigen wir ein in das farbenfrohe Arbeiten mit dem Malmedium Acryl. Es entstehen wunderschöne farbenfrohe Bilder. Das Arbeitsmaterial wird von der Kursleitung besorgt und im Kurs berechnet. Materialkosten je Kurstag ca. 5,00 EUR. Vorhandene Leinwände bis zur Größe 30x30 cm, bzw. 24x30 cm können gerne mitgebracht werden. Bitte unbedingt alte „Malkleidung“ tragen, da Acrylfarben nicht auswaschbar sind.

3402 Modezeichnen EUR 20,00

Einstiegskurs für „Jungdesigner“ ab 12 Jahren
Astrid Natho
Samstag, 10.03.12, 10:30 - 12:30 Uhr, 4x
Mittelschule, V 2.1 Zeichensaal, Schulstr. 2
Ihr interessiert euch für Mode und Kostüme und habt Spaß am Zeichnen und entwerfen? Dann seid ihr hier genau richtig. Wir werden nach einem Einblick in die Proportionslehre des menschlichen Körpers, uns verschiedene Kleidungsstücke genauer anschauen. Wie fällt ein Rock, wenn das Knie nach vorne geht? Wie zeichne ich Kleidungstücke so, dass sie auch wirklich plastisch aussehen? Außerdem werdet ihr verschiedene Techniken der farblichen Gestaltung der Modezeichnungen kennenlernen und einen kleinen Einblick in verschiedene Berufsbilder bekommen, die mit Modeentwurf zu tun haben. Bei der Gestaltung der Kleidungstücke, könnt ihr euch natürlich richtig austoben und zumindest auf dem Papier schon mal eure textilen Träume verwirklichen.
Bitte mitbringen: 3 Bleistifte in normaler Härte, weich und sehr weich (z.B. B, B3, B6) und einfaches weißes Papier. Materialkosten: 2,00 EUR.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

3403 Malwerkstatt für Kinder von 9 - 13 Jahren **EUR 20,00**

Wochenendseminar
Irmtraud Westermann
Freitag, 04.05.12, 15:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 05.05.12, 11:00 - 15:00 Uhr
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Ihr könnt eurer künstlerischen Ader freien Lauf lassen! Wir reden über berühmte Maler, betrachten ihre Bilder und experimentieren selbst mit den unterschiedlichsten Farben und Techniken. Bitte mitbringen: Malkittel, Lappen, standfestes Wassergefäß, Getränke. Farben, Pinsel, Papier usw. wird von der Kursleiterin besorgt.
Materialkosten ca. 5,00 EUR im Kurs.

Textiles Gestalten

3404 Filzworkshop Handytasche oder Portmonnaie **EUR 5,00**

Für Kinder ab 10 Jahren
Astrid Natho
Freitag, 15.06.12, 15:30 - 18:00 Uhr
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Das Filzen ist ein Handwerk mit langer Tradition. Hierbei wird aus ungesponnener Wolle mit Wasser und Seife durch Bewegungen, die Wolle verfilzt. Feste Gegenstände entstehen. In diesem Kurs werden wir eine Handytasche oder wahlweise ein Portemonnaie herstellen. Es steht euch Wolle in diversen Farben zu Verfügung. So könnt ihr wunderschöne, individuelle Modeaccessoires gestalten. Bitte ein altes Handtuch mitbringen.
Materialkosten von 2,00 EUR bitte im Kurs bezahlen.

3405 Filzwerkstatt: Schmuck **EUR 7,50**

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene
Astrid Natho
Samstag, 23.06.12, 10:00 - 13:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Das Filzen ist ein Handwerk mit langer Tradition. Hierbei wird aus ungesponnener Wolle mit Hilfe von Wasser und Seife, die Wolle verfilzt. So entstehen Filzperlen, Nuggets oder ganze Armreifen. Phantasievolle Farbzusammenstellungen der Filzperlen und die Kombination mit Glasperlen lassen ihren selbstgestalteten Schmuck zu wahren Kunstwerken werden. Ihnen steht eine große Auswahl an farbiger Wolle und an Glasperlen zur Verfügung. Erwachsene 10,50 EUR, Kinder 7,50 EUR. Bitte ein altes Handtuch mitbringen.
Materialkosten 5,00 EUR bitte im Kurs bezahlen.

Handwerkliches Gestalten

3406 Kreatives Gestalten mit Mosaiktechnik **EUR 6,50**

Für Kinder von 7 - 10 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 01.03.12, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Viele bunte Mosaiksteinchen, kreativ angeordnet, ergeben ein lustiges, raffiniertes oder originelles Muster. Ihr gestaltet euch Bilderrahmen, Untersetzter, Türschilder, Namensschilder oder Blumentöpfe, die zum Schluss noch bepflanzt werden.
Materialkosten 5,00 EUR im Kurs.

Anmeldungen ab sofort!

3407 Die Welt des Räucherns — EUR 5,00

Für Kinder ab 8 Jahren
Sandra Hager
Samstag, 03.03.12, 10:00 - 12:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Geräuchert wurde schon in allen Zeiten, zum Schutz, zum Wohlbefinden, zum Energietanken, zum besseren Lernen etc. Wir versuchen Kräuter, Gewürze, Blüten, Wurzeln an ihren Gerüchen zu erkennen, basteln uns unsere eigene Räucherfeder, erfahren etwas über die 12 Rauhnächte und über die Geschichte des Räucherns und lernen auf was man achten sollte beim Räuchern. Lass dich von den Düften verführen.
Materialkosten: 2,00 EUR.

3408 Zuckersüß - Bonbons selbstgemacht — EUR 5,00

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 08.03.12, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Was ist Zucker, woher kommt er? Ihr hört einiges über die Entstehung des Zuckers und lernt „süße Pflanzen“ und deren Verwendung kennen. Anschließend stellt ihr unter Anleitung eure eigenen Bonbons her. Materialkosten 4,00 EUR im Kurs.

3409 Ocean Drum bauen und bemalen — EUR 10,00

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene
Michael Geßner
Samstag, 10.03.12, 14:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Die Ocean Drum ist ein universelles Perkussionsinstrument. Mit dieser Handtrommel, lässt, sich u.a. stimmungsvolles Meeresrauschen erzeugen. Die Ocean Drum die Ihr baut hat einen Durchmesser von ca. 40 cm (!) und wird beidseitig mit einem Spezialstoff bespannt. Den 10 cm breiten Rahmen aus Pappelholz verziert Ihr vor dem Bespannen mit Brandmalerei. Die Bespannung bemalt Ihr mit kunstvollen Mustern und Ornamenten. So wird eure Ocean Drum ein Highlight für Augen und Ohren. Erwachsene 14,50 EUR, Kinder 10,00 EUR. Materialkosten im Kurs 20,00 EUR pro Teilnehmer.

Cajon selber bauen

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
siehe Kurs 8206

3410 Schlüsselanhänger aus Plexiglas — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Pfeifer
Samstag, 24.03.12, 10:00 - 12:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47,
Aus buntem Plexiglas lassen sich mit der Laubsäge tolle Schlüsselanhänger fertigen. Der richtige Umgang mit der Laubsäge ist dabei schnell gelernt. Die Gestaltung der Form bleibt dabei ganz den Ideen der Kinder überlassen. Anregungen und Beispielexemplare werden mitgebracht. Materialkosten 2,50 EUR.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

3411 Basteln und Gestalten rund ums Osterfest — EUR 6,50

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 29.03.12, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Wir basteln unsere eigene Osterdekoration. Dazu gehören Eierkränze, Wollschäfchen, Eiermobiles usw. Lasst euch überraschen! Bitte bringt ausgeblasene Eier mit (8 bis 10 Stück). Materialkosten 3,00 EUR im Kurs.

3412 Mäusefallenrennauto bauen und fantasievoll gestalten — EUR 6,50

Für Kinder ab 9 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 17.04.12,
16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule,
V E 5 Technikraum,
Schulstr. 2

Aus einer Mausefalle als Antrieb, CD Scheiben, Holz, diversen Schrauben, Metallstangen etc. und Dekomaterial baut jeder ein Mausefallenrennauto (43 cm lang). Mit dem Dekomaterial könnt ihr es fantasievoll „stylen". Anschließend werden wir uns sicher spannende Rennen liefern. Materialkosten 7,00 EUR.

3413 Schmetterlinge und Frühlingskräuter — EUR 6,50

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 19.04.12, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Das Wunderinsekt: Schmetterling!!! Wir erforschen den Schmetterling und basteln uns eine schöne Schmetterlingsfigur zum Dekorieren. Anschließend lernen wir die essbaren Wildkräuter des Frühlings kennen, wie z.B. Giersch, Sauerklee, Scharbockskraut etc. und bereiten uns einen leckeren „Frühlingsjoghurt" selber zu.
Materialkosten 3,00 EUR im Kurs.

3414 Die Künstler der Steinzeit — EUR 7,50

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Freitag, 11.05.12, 16:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Zusammen unternehmen wir eine Kunstreise in die Steinzeit. Durch praktische Übungen erfahren wir die Arbeitsweise unserer Künstlervorfahren. Ihr bastelt Steinzeitschmuck und Werkzeuge aus Speckstein, Muscheln und Perlen. Danach betätigt ihr euch noch als Höhlenmaler. Mittels Urzeitfarbe, die ihr aus Farbpigmenten selbst zusammenmischt, gestaltet ihr ein Höhlenbild eurer Phantasie. Materialkosten: 4,50 EUR. Bitte entsprechende Arbeitskleidung anziehen!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Spezial und mehr

3415 Bald ist Muttertag! EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Pfeifer
Samstag, 05.05.12, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47,
Da ist ein tolles Geschenk immer gut zu gebrauchen. Mit der Laubsäge (der richtige Umgang mit der Laubsäge ist schnell gelernt) und verschiedenen Farben fertigen wir einen tollen Gegenstand zum Verschenken. Mehr darf hier natürlich nicht verraten werden. Es gibt Ideen und Vorschläge, dabei kann jeder seiner Kreativität freien Lauf lassen. Einfallsreiche Details machen das Stück zu etwas ganz besonderem.
Mitzubringen sind: 3,00 EUR Materialkosten. Bitte alte Kleidung anziehen.

3416 Bumerangs bauen und werfen EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 08.05.12, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Er fliegt davon, kehrt zurück und lässt sich mit etwas Übung sogar aus der Luft fangen, der Bumerang. Ihr feilt und schleift die Bumerangs aus stabilem Flugzeugsperrholz und gestaltet sie mit Farbe und Brandmalerei. Mit einem Pappbumerang zum Ausschneiden kann jeder seine ersten Wurfübungen machen. Materialkosten: 5,00 EUR.

Mineralien schleifen

3417 **Für Kinder ab 8 Jahren** **EUR 5,00**
Michael Geßner
Dienstag, 22.05.12, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2

3418 **Für Kinder ab 6 Jahren** **EUR 4,50**
Michael Geßner
Dienstag, 12.06.12, 16:00 - 17:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein unscheinbarer Stein verwandelt sich unter unseren Händen in einen Edelstein. Wir schleifen aufgesägte Achat- oder Amethyst- und andere Steine an den aufgesägten Flächen so lange, bis sie völlig glatt sind und den Blick ins geheimnisvolle Innere der Steine freigeben. Pro geschliffenen Stein fallen 4,00 EUR Materialkosten an, die im Kurs zu zahlen sind.

3419 Wikinger - wie lebten und arbeiteten sie? EUR 7,50

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 14.06.12, 16:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Die „alten“ Wikinger hatten eine faszinierende Kultur. Wir basteln ein Wikingerboot-Modell, lernen ihre Runenschrift und einige ihrer Bräuche kennen. Materialkosten: 4,50 EUR.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

3420 Der Lieblings-Fußballstar fürs Kinderzimmer — EUR 7,50

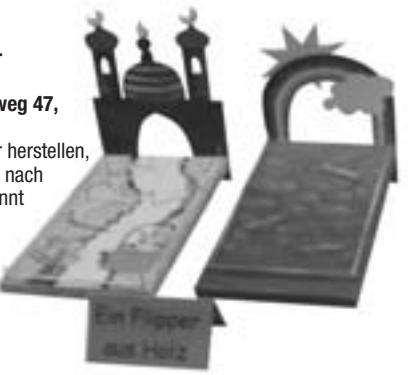
Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Pfeifer
Samstag, 16.06.12, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47,
Die EM ist bereits in vollem Gange und alle sind vom Fußballfieber gepackt, deshalb sägen wir an diesem Nachmittag mit der Laubsäge (der richtige Umgang mit der Laubsäge ist schnell gelernt) aus Sperrholzplatten einen Fußballer, dem wir anschließend mit Pinsel und Farbe das passende Trikot in den Vereinsfarben oder der Nationalmannschaft verleihen. Diesen könnt ihr dann im Kinderzimmer aufstellen oder aufhängen und von allen Freunden bewundern lassen. Mitzubringen sind: 3,00 EUR Materialkosten und eventuell Bilder von Fußballstars als Vorlage. Bitte alte Kleidung anziehen.

3421 Kalimba (Daumenklavier) bauen — EUR 10,00

Für Kinder ab 10 Jahren
Michael Geßner
Freitag, 29.06.12, 14:30 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Die Kalimba, auch Daumenklavier, genannt hat eine fast 1000 Jährige Tradition in Afrika. Sie fasziniert durch ihren zarten, schwebenden, zum Träumen verleitenden Klang. Wir bauen Kalimbas mit 5 Zungen auf einem Resonanzkasten aus Kiefernleisten und Pappelholz. Der Resonanzkasten wird teils genagelt, teils mit Heißkleber zusammengeklebt. Er wird nach dem Zusammenbau und Schleifen mit Brandmalerei, das heißt mit heißen Lötkolben verziert und gegebenenfalls mit Acrylfarbe bemalt. Danach wird die Kalimba farblos lackiert. Nach einem letzten Schliff werden die Klangzungen moniert. Materialkosten im Kurs 8,00 EUR.

3422 Ein selbstgebautes Flipperspiel — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Pfeifer
Samstag, 30.06.12, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule Altenberg,
Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47,
Ein tolles Spiel - nicht nur für Jungs!
Aus Sperrholz werden wir einen Flipper herstellen, durch Sägen, Feilen und Malen (kreativ nach Lust und Laune). Auf dem Spielbrett könnt ihr eure eigenen Ideen verwirklichen, damit die Flipperkugel ihren Weg ins Ziel findet. Viele Vorschläge und ein Beispielexemplar werden von der Kursleiterin mitgebracht.
Materialkosten im Kurs: 4,00 EUR.
Bitte alte Kleidung anziehen.



3423 Serviettentechnik auf Tassen und Stofftaschen — EUR 5,00

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 05.07.12, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Gemeinsam werden wir die Serviettentechnik erlernen und verschiedene Dinge aus Porzellan, Ton und Stoff gestalten. Schön verziert entsteht eure Lieblingstasse oder eine kleine Stofftasche, die ihr mit nach Hause nehmen könnt. Habt ihr besonders schöne Serviettenmotive oder Gegenstände, die ihr verzieren wollt, dann bringt sie mit!
Materialkosten 4,00 EUR im Kurs.

3424 Silberschmuck für Hals und Finger — EUR 10,00

Für Kinder ab 10 Jahren
Renate Brandel-Motzel
Samstag, 07.07.12, 10:00 - 13:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Habt ihr Lust auf schönen Schmuck aus echtem Silber? Hier könnt ihr euch einen silbernen Freundschaftsring genau passend für euren Finger vielleicht sogar mit eurem Namen anfertigen. Oder ihr gestaltet euch einen fantasievollen Kettenanhänger aus vielen Schnörkeln, Kringeln und Bögen ganz nach euren Vorstellungen. Wir arbeiten mit richtigem Goldschmiedewerkzeug und lernen sogar das Löten. Das Material für die Ringe kostet je nach Breite 6,00 EUR, 12,00 EUR oder 18,00 EUR pro Ring. Anhänger je nach Größe ca. 8,00 EUR bis 12,00 EUR pro Anhänger. Ein Halsband gibt es ab 1,50 EUR. Materialgeld wird im Kurs eingesammelt. Bitte das Materialgeld den Kindern mitgeben oder beim Abholen bezahlen. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

Exkursion für Kinder

3425 Naturdetektive auf Spurensuche — EUR 6,50

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 12.07.12, 16:00 - 18:30 Uhr
Stein, Faberpark
In Wald und Feld leben unzählige Tiere, doch bei einem Spaziergang bekommt man nur selten welche zu sehen. Die meisten Tiere hinterlassen Spuren, die richtig gedeutet, uns oft eine spannende Geschichte erzählen. Nach einer kurzen Detektivschulung im Spurenerkennen, ziehen wir gemeinsam los, um vielleicht die Fährte eines Marders, Fuchses oder Wildschweins zu entdecken. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen und etwas zum Trinken mitbringen. Treffpunkt: Stein-Faberpark, Parkeingang bei der Fußgängerampel Rednitzstraße Ecke Rotbuchenstraße.

Töpfern

3426 Spaß am Töpfern — EUR 44,00

Für Kinder ab 6 Jahren
Karin Keller
Montag, 27.02.12, 15:30 - 17:30 Uhr, 10x
Jugendhaus OASIS, Kreativwerkstatt, St. Johannesstr. 8, Oberasbach
In lockerer Atmosphäre fertigen wir Schönes, Nützliches und Lustiges aus Ton.
Die Kinder lernen verschiedene Möglichkeiten der Tonbearbeitung, der Oberflächen- und Farbgestaltung kennen. Anfänger und Fortgeschrittene werden nach ihren individuellen Fähigkeiten gefördert. Materialkosten 2,00 EUR pro Nachmittag.

3427 Freies Gestalten mit Ton — EUR 22,50

Für Kinder ab 6 Jahren
Ilse Pfeifer
Dienstag, 20.03.12, 15:30 - 17:30 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47,
Entdecke die Kreativität beim Arbeiten mit Ton. Kinder ohne Vorkenntnisse erlernen verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken. Kinder, die bereits schon einmal getöpfert haben, werden gefördert, ihre Kenntnisse weiter zu entwickeln und nach eigenen Vorstellungen zu arbeiten. Materialkosten 2,00 EUR pro Nachmittag.

3428 Töpferkurs: Keramik-Werkstück **EUR 14,00**

Für Kinder von 9 - 14 Jahren
Barbara Becker
Samstag, 30.06.12, 9:00 - 15:30 Uhr
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Wir töpfern ein Werkstück, je nach Wunsch, für Haus oder Garten. Das Werkstück kann mit Engoben bemalt werden und wird anschließend glasiert. Bitte bringt für die Mittagspause (12.30 Uhr bis 13.00 Uhr) etwas zum Essen und Trinken mit.
Materialkosten anteilig im Kurs.

Experimente

Mit folgenden Kursen setzen wir unsere beliebte Experimenten-Reihe fort. Experimente zu Natur und Technik stehen hier im Vordergrund.

3429 Experimente mit Luft und Luftdruck **EUR 6,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 13.03.12, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein Knall und ab geht die Post. Backpulverraketen schießen in die Luft, wir experimentieren mit Luftballons, lassen einen „Minitaucher“ auf- und abschweben, spielen mit Luftströmungen und erkunden die Kraft des Luftdrucks. Der lässt zum Beispiel Schokoküsse wachsen, die ihr dann essen dürft. Anschließend baut jeder eine Wasserrakete, die wir im Freien starten werden. Materialkosten 6,00 EUR.

3430 Experimente mit Licht **EUR 6,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 20.03.12, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Habt Ihr schon mal in einen Hohlspiegel geschaut oder euch im Spiegel unendlich oft gespiegelt? Wisst Ihr wie ihr mit Sonnenlicht Feuer machen könnt? Im ersten Teil machen wir spannende Experimente mit Spiegeln, Linsen und einem Lichthaus. Anschließend baut jeder ein Periskop, mit dem ihr um die Ecke oder über Hindernisse hinweg schauen könnt. Materialkosten 6,00 EUR.

Experimente mit Feuer **EUR 7,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
3431 Michael Geßner
Dienstag, 24.04.12, 15:30 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2

3432 Michael Geßner
Dienstag, 19.06.12, 15:30 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Feuer ist sicher das spannendste der vier Elemente. Ihr dürft unter anderem verblüffende und lustige Tricks mit Streichhölzern ausprobieren und spielt flammendes Streichholzdomino. Der Höhepunkt: Jeder, der sich traut, spuckt Feuer mit Bärlappsporen. Dies ist sehr eindrucksvoll und so wie wir es machen völlig ungefährlich.
Materialkosten 6,00 Euro. Ein Erwachsener sollte bitte die Kinder zum Kurs bringen und wieder abholen. Eltern können gerne ca. 45 Minuten vor Kursende zum Zuschauen dazukommen.

Sprache und Computer

3501 Good morning, Mr Crocodile! - English Bumblebees 2/3 EUR 31,50

Für Grundschulkinder der 2. und 3. Klasse
Delia Zimmler
Dienstag, 28.02.12, 16:15 - 17:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Seminarraum Zi. 2, Kirchenweg 47
Mit Spielen, Liedern, Basteleien und viel Spaß vertiefen und wiederholen wir die Grundkenntnisse aus dem vorhergegangenen Kurs. Neuzugänge sind jederzeit willkommen. Materialkosten für neue Teilnehmer: 12,00 EUR (inklusive Lehrbuch) bitte zum ersten Termin mitbringen.

3502 Good morning, Mr Crocodile! - English Bumblebees 4 EUR 31,50

Für Grundschulkinder der 4. Klasse
Delia Zimmler
Mittwoch, 29.02.12, 16:15 - 17:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Seminarraum Zi. 2, Kirchenweg 47
Mit Spielen, Liedern, Basteleien und viel Spaß vertiefen und wiederholen wir die Grundkenntnisse aus dem vorhergegangenen Kursen. Neuzugänge sind jederzeit willkommen. Materialkosten für neue Teilnehmer: 12,00 EUR (inklusive Lehrbuch) bitte zum ersten Termin mitbringen.

Konversationskurs Englisch für 7. bis 9. Klasse Realschule oder Gymnasium

siehe Kurs 3705

Förderkurse Englisch für Abschlussklassen und 9. bis 11. Klassen des Gymnasiums

siehe Kurse 3706 -3712

3503 Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System EUR 42,00

Für Schüler ab der 5. Klasse
Birgit Jarosch
Montag, 16.04.12, 16:30 - 18:00 Uhr, 4x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
ats (better teaching, faster learning) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung, NLP, Mnemonik kombiniert und nutzt, um ein effektiveres und schnelleres Lernen zu ermöglichen. Die Synthese aus diesen Erfahrungen, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken, ermöglicht, an nur 4 Nachmittagen die Tastatur eines Computers mit 10 Fingern blind zu beherrschen.
Die Kosten für ein 4-teiliges Lehrbuch (22,00 EUR), welches im Kurs benötigt und von der Dozentin ausgehändigt wird, sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs für Erwachsene „Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System“

siehe Kurs 5003

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

3504 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Grundlagen — EUR 26,00

Marion Direnberger
Freitag, 16.03.12, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 17.03.12, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 18.03.12, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Kinder, die noch wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder nur spielen, lernen die Hardwarekomponenten sowie das Betriebssystem Windows kennen. Dazu gehören Fenstertechnik, Einrichten der eigenen Windowsoberfläche, Umgang mit Dateien. Mit MS-Word werden wir Texte verbessern, eine Geburtstagseinladung schreiben, Grafiken einbinden und die Funktion WordArt kennen lernen. Für das Surfen im Internet bleibt auch genug Zeit. Die Suchmaschinen blinde-kuh, Milkmoon und andere ansprechende Seiten werden vorgestellt. 1 TN pro PC. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

3505 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Aufbaukurs — EUR 26,00

Marion Direnberger
Freitag, 20.04.12, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 21.04.12, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 22.04.12, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Wir gestalten, verbessern und verändern schon vorhandene Texte mit MS-Word, erstellen einen Stundenplan mit MS-Excel und rechnen ein wenig. Es werden unterschiedliche Suchmaschinen und Seiten im Internet vorgestellt. Weiterhin können die Kinder Grafiken aus dem Internet laden, abspeichern und in Word oder Excel wieder verwenden.
Wir hören frei verfügbare MP3 Kinderlieder etc. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

3506 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Fortgeschrittene I — EUR 26,00

Marion Direnberger
Freitag, 04.05.12, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 05.05.12, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 06.05.12, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Wir arbeiten mit den Programmen Word, Excel, PowerPoint und selbstverständlich im Internet. Ein ansprechender Brief mit Bildern und WordArt-Elementen wird gestaltet, in Excel werden Rechenformeln und die Summenfunktion erstellt sowie eine Rechnung geschrieben, in PowerPoint werden verschiedene Folienarten erzeugt, animiert, gestaltet und gedruckt. Es bleibt aber immer noch genügend Zeit im Internet zu surfen und Kinderseiten mit Onlinespielen aufzurufen. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

3507 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Fortgeschrittene II — EUR 26,00

- Workshop -
Marion Direnberger
Freitag, 15.06.12, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 16.06.12, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 17.06.12, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die die vorhergehenden Kurse bereits besucht haben und nun neugierig sind weitere Funktionen der Programme Word, Excel und PowerPoint kennen zu lernen. Dabei werden Fragen beantwortet und auf Wünsche der Kinder eingegangen. Zusätzlich wird über die Sicherheit im Internet gesprochen. Natürlich bleibt auch wieder Zeit für Onlinespiele. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

Spezial
Spezial und mehr

Zielgruppenprogramme

Mädchen Spezial

3601 Orientalischer Tanz – Bauchtanz – Bollywood für Mädchen EUR 37,00

Regina Jubl
Mittwoch, 29.02.12, 16:30 - 17:30 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Ihr habt Freude am Tanzen und orientalischen Klängen? Spielerisch lernt ihr die ersten Bauchtanzbewegungen und indische Tanzelemente kennen.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und gute Laune.

3602 Starke Mädchen I – Mentalitätstraining für Grundschülerinnen EUR 15,00

Mona Henken-Mellies
Samstag, 21.04.12, 14:00 - 16:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Nur Mädchen mit gutem Selbstbewusstsein sind vor der Opferrolle geschützt.
Wir machen Übungen, Rollenspiele und Phantasiereisen, die euch ermutigen und selbstbewusst machen. Bitte Decke und Mineralwasser mitbringen.

3603 Starke Mädchen II – Mentalitätstraining für Grundschülerinnen EUR 15,00

Mona Henken-Mellies
Samstag, 16.06.12, 10:00 - 12:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Siehe Kurs 3602. Beide Kurse können unabhängig voneinander besucht werden oder zusammen auch als Ergänzung und Vertiefung. Bitte Decke und Mineralwasser mitbringen.

3604 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 13 bis 18 Jahren EUR 37,50

Christian Schneider
Samstag, 23.06.12, 10:30 - 15:30 Uhr
Samstag, 30.06.12, 10:30 - 15:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Innerhalb der letzten 12 Monate wurde jeder sechste deutsche Jugendliche Opfer von Raub, Erpressung oder Körperverletzung, so das Ergebnis einer aktuellen Studie des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen. Angesichts dieser erschreckenden Zahlen erscheint es dringend nötig, Jugendliche besser vor Gewalt zu schützen. Dieser Kurs geht hierbei speziell auf die Bedürfnisse weiblicher Jugendlicher ein, die naturgemäß anderen Konflikt- und Gefahrensituationen ausgesetzt sind als Jungen. Die Teilnehmerinnen lernen, souverän aufzutreten und sich in verschiedensten Situationen verbal zu behaupten, von der Hänselei am Schulhof über einen aufdringlichen Verehrer bis hin zur sexuellen Belästigung. Da sich leider nicht jeder Übergriff mit Worten verhindern lässt, werden zudem körperliche Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die in realitätsnahen Situationstrainings eingeübt werden. Der Kurs richtet sich an Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren und findet in Alltagskleidung statt, es werden lediglich Hallenschuhe mit heller Sohle benötigt. Zusätzlich zum Kursleiter wird eine weibliche Trainerin anwesend sein.

Portrait zu Christian Schneider siehe Seite 117

Anmeldungen ab sofort!

Jungen Spezial

3605 TIGERMUT – Selbstbehauptungstraining für 5 - 7 jährige Jungen — EUR 27,00

Kleingruppe - höchstens 6 Teilnehmer
Erika Pöllet
Mittwoch, 13.06.12, 19:30 - 21:30 Uhr – Elternabend
Mittwoch, 20.06.12, 27.06.12, 04.07.12, jeweils 14:30 - 16:15 Uhr
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

Kinder brauchen eine gesunde psychische Stärke, damit sie handeln können, denn seelische, körperliche und sexuelle Übergriffe können den Kindern überall begegnen. Der Tiger und die Dozentin helfen hier speziell den Jungs, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem lernen sie selbstsicherer zu werden, sich gestärkt zu fühlen, so dass sie auch NEIN sagen und Grenzen setzen können. Die 3 Nachmittage sind aufeinander aufgebaut und vermitteln auf kindgerechte Weise die Inhalte des Trainings. Wir malen, singen, machen Rollenspiele und haben viel Spaß miteinander.
Vor dem Training lädt die Dozentin die Eltern der angemeldeten Kinder zu einem Elternabend ein, der Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit vermittelt. Außerdem zeigt sie Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie auch im Alltag Ihre Kinder unterstützen können. **Der Elternabend findet am Mittwoch, den 13.06.2012 um 19:30 Uhr, FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10 statt.**

3606 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jungs von 13 bis 18 Jahren — EUR 37,50

Christian Schneider
Samstag, 07.07.12, 10:30 - 15:30 Uhr
Sonntag, 08.07.12, 10:30 - 15:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5

Innerhalb der letzten 12 Monate wurde jeder sechste deutsche Jugendliche Opfer von Raub, Erpressung oder Körperverletzung, so das Ergebnis einer aktuellen Studie des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen. Angesichts dieser erschreckenden Zahlen erscheint es dringend nötig, Jugendliche besser vor Gewalt zu schützen. Während Selbstverteidigungskurse für Mädchen häufig angeboten werden, werden die speziellen Bedürfnisse männlicher Jugendlicher eher selten berücksichtigt. Dieser Kurs nimmt sich daher zum Ziel, männlichen Jugendlichen die Ursachen von Gewalt näherzubringen und Möglichkeiten aufzuzeigen, Konfliktsituationen, wie sie am Pausenhof, auf Partys usw. entstehen können, gewaltfrei zu lösen. Da sich leider nicht jeder Aggressor mit Worten beruhigen lässt, werden zudem Selbstverteidigungstechniken zur Abwehr körperlicher Übergriffe vermittelt. Der Kurs richtet sich an Jungs im Alter von 13 bis 18 Jahren und findet in Alltagskleidung statt, es werden lediglich Hallenschuhe mit heller Sohle benötigt.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Christian Schneider

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo Du aufstehst, um eine Rede zu halten."
Dieses Zitat, das Mark Twain zugeschrieben wird, beschreibt treffend die Situation, in der sich ein ungeübter Sprecher beim Halten einer Rede wiederfindet. Hierbei ist völlig egal, ob es sich um ein Bewerbungsgespräch, ein Verkaufsgespräch, eine mündliche Prüfung oder den abendlichen Flirt in einer Bar handelt - wir alle verkaufen uns ständig durch die Art, wie wir mit anderen Menschen verbal (und nonverbal) kommunizieren, und uns allen haben in derartigen Situationen schon einmal die Worte gefehlt, was dazu führte, dass wir die uns gesteckten Ziele nicht erreichen konnten. Angesichts dieser Allgegenwart des Mediums Sprache" ist es geradezu verblüffend, wie wenig wir in deren wirkungsvollem Gebrauch – also der Rhetorik oder auch Redekunst – geschult werden.
So war es dann auch das Ausbleiben von Rhetorikkursen während meines Lehramtsstudiums, das mich diesen Missstand erkennen ließ und mich dazu brachte, mich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Durch ausgiebiges Selbststudium, den Besuch zahlreicher Redekunst-Seminare und schließlich Privatunterricht bei einem namhaften Rhetoriktrainer konnte ich nicht nur meinen Wissensdurst stillen, sondern mein Leben für immer verändern. Nach einer einjährigen Lehrtätigkeit an der Universität Erlangen-Nürnberg und neben meiner Promotion in Englischer Literaturwissenschaft arbeite ich mittlerweile als selbständiger Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung und habe mir zum Ziel gesetzt, Mark Twain Lügen zu strafen - gerne mit Ihnen gemeinsam.
Die Rhetorik ermöglicht es uns, einen Großteil unserer Ziele im Leben zu erreichen und aus 90% aller Konflikte souverän und mit guten Gefühlen hervorzugehen. Trotzdem kann es im Leben zu Situationen kommen, in denen die Mittel der Sprache an ihre Grenzen stoßen – etwa wenn wir körperliche Gewalt zu befürchten haben. Um auch solchen Situationen gerecht zu werden, werde ich in meinen Kursen an der VHS Oberasbach die Redekunst mit meinem anderen wesentlichen Interessensgebiet – der Kampfkunst bzw. Selbstverteidigung – verbinden. Hierbei greife ich auf langjährige Erfahrung in verschiedenen Kampfkünsten und Kampfsportarten wie Wing Chun, Escrima und Luta Livre zurück. Die Selbstverteidigung wie ich sie verstehe hat nichts mit Sport zu tun, sondern ist ein Mittel, um sich und andere in realen Bedrohungssituationen möglichst wirkungsvoll zu schützen. Dementsprechend sind meine Kurse ausschließlich an der Realität orientiert, enthalten wirklichkeitsnahe Partnerübungen und Situationstrainings und erfordern keine besonderen sportlichen Voraussetzungen. Nur wer sich sowohl verbal als auch körperlich zu wehren weiß, vermag angstfrei und glücklich durchs Leben zu gehen.

Schüler Spezial

3701 Abenteuer Lernen **EUR 33,00**

Lerntraining für Schüler/innen der 3./4. und 5. Klasse
Mona Henken-Mellies
Samstag, 21.04.12, 11:00 - 12:30 Uhr, 4x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Nach einem individuellen Lerntyptest zu Beginn des Kurses üben wir einfache Gedächtnistechniken, durch die wir auf Erlerntes leichter zurückgreifen können. Ergänzend dazu lernen wir Entspannungs- und Konzentrationsübungen kennen, durch die leistungshemmender Stress abgebaut werden kann. Bitte eine Decke und Mineralwasser mitbringen. Materialgeld ist in der Kursgebühr enthalten.

3702 Lerntechniken und Gedächtnistraining in Verbindung mit Bewegung — EUR 52,50

oder „Wie Yoga beim Erlernen der italienischen Sprache wirksam eingesetzt werden kann“
Für Schüler von 12 bis 18 Jahren
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 28.02.12, 14:30 - 16:00 Uhr, 15x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
„emolingua“ = Ganzheitlich Italienisch und Yoga - Lernen mit Bewegung. Neue Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, dass Bewegung während des Lernprozesses überaus wirksam für den Lernerfolg ist. Warum das so ist und wie das geht, ist Thema des spannenden und „bewegten“ Sprachkurses emolingua der italienischen Yoga Lehrerin und Entspannungstrainerin Maria Fontana-Eberle. Du erfährst in Theorie und Praxis, wie Lernen funktioniert und erlebst, welche Lernerfolge, Z.B. mit Yoga oder mit einem kleinen Jonglierball möglich sind. Bequeme Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

3703 Intensivkurs Gestaltung zur Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an der FOS — EUR 33,00

Für Realschüler und andere Interessierte – Wochenendseminar
Robert Baloiu
Freitag, 11.05.12, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 12.05.12, 10:00 - 17:00 Uhr
am Sa: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V 2.1 Zeichensaal, Schulstr. 2
Anhand von Praxisübungen werden wir die Prüfungsthemen „Stillleben“ und „Illustration“ in den Mittelpunkt unserer Arbeit setzen. Von der Skizze zum fertigen Bild. Wir machen uns mit verschiedenen Techniken und Materialien vertraut. Zeichnen mit dem Bleistift Schraffur, Kontraste, Licht und Schatten. Komposition und Perspektive werden Schwerpunkte unserer Arbeit sein. Bitte mitbringen: Einen Zeichenblock A4 oder A3, Bleistifte B - 4B, Farbstifte, Lineal, Radiergummi und Spitzer.

3704 Förderkurs Deutsch für den Realschulabschluss — EUR 35,00

Michaela Regus
Freitag, 02.03.12, 16:30 - 18:00 Uhr, 10x
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Vertiefung und Wiederholung des Stoffes aus der 9. und 10. Klasse für Realschüler und Externe. Gezieltes Üben der deutschen Grammatik, Rechtschreibung und des prüfungsrelevanten Stoffes für die Mittlere Reife. Schwerpunkt sind die Prüfungsaufgaben der letzten Jahre.

3705 Englische Konversation für Jugendliche — EUR 17,50

Für Schüler der 7.- 9. Klasse der Realschule oder des Gymnasiums
Delia Zimmler
Dienstag, 28.02.12, 17:00 - 17:45 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Seminarraum Zi.2, Kirchenweg 47
Ihr wolltet schon immer mal mit Gleichaltrigen über Themen sprechen, die ihr selber bestimmen könnt, die euch wirklich interessieren und gleichzeitig etwas für die Schule tun? Dann ist dieser Kurs genau richtig für euch, aktuelle Themen und das alles auf Englisch, so macht Lernen wirklich Spaß.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Förderkurs Englisch für den Realschulabschluss
Fit für die Abschlussprüfung **EUR 42,00**

3706 **Tilman Zimmler**
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2

3707 **Tilman Zimmler**
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2
Vertiefung des Stoffes aus der 9. und 10. Klasse für Realschüler und Externe. Gezieltes Üben der englischen Grammatik, Textbearbeitung, Mediation, Guided Writing, Listening Comprehension Tests und Vorbereitung auf den Speaking Test machen den Hauptbestandteil des Kurses aus.

3708 Förderkurs Englisch für FOS/BOS **EUR 42,00**

Tilman Zimmler
Donnerstag, 01.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2
Schülern der 11. und 12. Klasse soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gezielt auf das Abitur Englisch vorzubereiten. Vor allem Textbearbeitungen (Multiple Choice, Multiple Matching, Mediation), „Group Discussions“ und „Compositions“ stehen im Vordergrund, Grammatik wird jedoch auch Bestandteil dieses Kurses sein.

3709 Förderkurs Englisch für die Jahrgangangsstufen 9 und 10 des Gymnasiums **EUR 45,50**

Tilman Zimmler
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 13x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2
Dieser Kurs soll den Schülern der 9. Jahrgangsstufe eine unterrichtsbegleitende Unterstützung bieten. Die Zehntklässler können außerdem die Inhalte als Wiederholung nutzen, um vorhandene Lücken zu schließen.
Neben Grammatik werden wir uns u.a. mit Leseverstehen, Hörverstehen, Sprachmittlung (=Mediation) und Texterstellung beschäftigen. (Englisch 1.Fremdsprache).

3710 Förderkurs Englisch für die Jahrgangangsstufen 11 und 12 des Gymnasiums — EUR 45,50

Tilman Zimmler
Mittwoch, 29.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 13x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2
Schülern der 11. und 12. Klasse soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gezielt auf das Abitur Englisch vorzubereiten. Neben Texterschließung und Texterstellung werden wir uns u.a. mit Hörverstehen, Sprachmittlung (=Mediation) und Grammatik beschäftigen. (Englisch 1.Fremdsprache).

3711 Intensivkurs Englisch für die Abschlussprüfung Realschule in den Osterferien — EUR 75,00

Tilman Zimmler
Montag - Donnerstag, 02.04. - 05.04.12, jeweils von 9:00 - 12:15 Uhr
Dienstag - Freitag, 10.04. - 13.04.12, jeweils von 9:00 - 12:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen an acht Vormittagen der Osterferien auf die bald bevorstehende Abschlussprüfung vorbereitet. Anhand der Abschlussprüfungen der letzten Jahre soll den Schülern die nötige Routine vermittelt werden. Im Vordergrund stehen Textbearbeitung, Übungen zur gemischten Grammatik, „Listening Comprehensions Tests", „Guided Writings" und Mediation. Literatur: Abschlussprüfungen Realschule Englisch Bayern 2012, Stark-Verlag.

3712 Intensivkurs Englisch für die Abschlussprüfung Realschule in den Pfingstferien — EUR 75,00

Tilman Zimmler
Dienstag - Freitag, 29.05 - 01.06.12,
Montag - Mittwoch 04.06. - 06.06.12, Freitag, 08.06.12, jeweils von 9:00 - 12:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen an acht Vormittagen der Pfingstferien auf die bald bevorstehende Abschlussprüfung vorbereitet. Anhand der Abschlussprüfungen der letzten Jahre soll den Schülern die nötige Routine vermittelt werden. Im Vordergrund stehen Textbearbeitung, Übungen zur gemischten Grammatik, „Listening Comprehensions Tests", „Guided Writings" und Mediation. Literatur: Abschlussprüfungen Realschule Englisch Bayern 2012, Stark-Verlag.

3713 Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe I (technischer Zweig) — EUR 52,50

Peter Vogt
Mittwoch, 29.02.12, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.1, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10; Schwerpunkt ist das Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch.

3714 Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe II / III (kfm. und sozialer Zweig) — EUR 52,50

Peter Vogt
Mittwoch, 29.02.12, 17:30 - 19:00 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.1, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10; Schwerpunkt ist das Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch.

3715 Vorbereitungskurs Mathematik für das Fachabitur FOS/BOS (technischer Zweig) EUR 47,00

Peter Vogt
Dienstag, 28.02.12, 18:15 - 19:30 Uhr, 16x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2

3716 Vorbereitungskurs Mathematik für das Fachabitur FOS/BOS (kfm./sozialer Zweig) EUR 41,00

Peter Vogt
Dienstag, 28.02.12, 17:00 - 18:15 Uhr, 14x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst.
Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.

3717 Vorbereitungskurs Mathematik für das Abitur FOS 13.Klasse (kfm./sozialer Zweig) EUR 44,00

Peter Vogt
Montag, 27.02.12, 19:30 - 20:45 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst.
Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.

Vorbereitungskurs Mathematik für die Abschlussklassen des Gymnasiums EUR 44,00

3718 Peter Vogt
Montag, 27.02.12, 17:00 - 18:15 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2

3719 Peter Vogt
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 20:45 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Jahrgangsstufen 11 und 12 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Muster-Abschlussprüfungen. Literatur: Abituraufgaben, Stark-Verlag. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.

3720 Förderkurs Mathematik für die Abschlussklassen des Gymnasiums in den Osterferien EUR 70,00

Peter Vogt
Dienstag - Donnerstag, 03.04. - 05.04.12,
Dienstag - Donnerstag, 10.04. - 12.04.12, jeweils von 13:00 - 16:15 Uhr
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Jahrgangsstufen 11 und 12 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Muster-Abschlussprüfungen. Literatur: Abituraufgaben, Stark-Verlag. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen.

3721 Förderkurs Mathematik für den Realschulabschluss in den Pfingstferien **EUR 50,00**

Wahlpflichtfächergruppe I (technischer Zweig)
Peter Vogt
Dienstag - Freitag, 29.05. - 01.06.12, jeweils von 13:00 - 16:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 9 und 10 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Für Teilnehmer aus der 10. Klasse. Literatur: Abschlussprüfungen, Stark-Verlag.

3722 Förderkurs Mathematik für den Realschulabschluss in den Pfingstferien **EUR 50,00**

Wahlpflichtfächergruppe II/III (kfm./sozialer Zweig)
Peter Vogt
Montag - Mittwoch, 04.06. - 06.06.12,
Freitag, 08.06.12, jeweils von 13:00 - 16:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 9 und 10 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Für Teilnehmer aus der 10. Klasse. Literatur: Abschlussprüfungen, Stark-Verlag.

3723 Förderkurs Rechnungswesen für den Realschulabschluss **EUR 35,00**

Günter Krutzki
Freitag, 02.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung für Realschüler und Externe, sowie Abschlussschüler der FOS/BOS. Grundlagen und Routinen aus der 8. bis 10. Klasse werden mit Hilfe von geeignetem Übungsmaterial wiederholt und trainiert. Jeder Schüler bekommt die Abschlussprüfungen der letzten Jahre mit Lösungshinweisen ausgehändigt. Geeignet auch als Auffrischungskurs für Gymnasiasten und Externe aller Wahlpflichtfächergruppen. Bitte elektronischen Taschenrechner, Rechenheft, Schulbuch sowie die schulischen Aufzeichnungen mitbringen.

Arbeiten mit Menschen mit Behinderung

3801 Arbeiten mit Menschen mit Behinderung – Behinderten Club OASIS **gebührenfrei**

Gerhard Hable
Samstag, 17.03.12, 14:00 - 18:00 Uhr, 5x
nur für Mitglieder
OASIS Jugend-, Kultur- und Freizeithaus
Bereits im 30. Jahr treffen sich einmal im Monat, jeden 3. Samstag (und nach Absprache) in ihrer Freizeit die Mitglieder im Club OASIS, um gemeinsam einen Nachmittag für Menschen mit Behinderung mit Sport, Spiel und viel Spaß zu gestalten.
Diese Veranstaltung ist gebührenfrei und nur für Mitglieder des Behindertenclubs OASIS. Neue Interessenten bitten wir vorher um Kontaktaufnahme über die VHS.

Diese Veranstaltung ist gebührenfrei und nur für Mitglieder des Behindertenclubs OASIS. Neue Interessenten bitten wir vorher um Kontaktaufnahme.

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

Inhaltsverzeichnis

Datum	Titel	Kursnummer
	Mensch und Welt	
01.03.2012	Die Kunst Albrecht Dürers und seiner Schüler	4000
	Mensch und Umwelt	
27.03.2012	Einfach mobil telefonieren – Handykurs für Senioren Seniorengerechte Handys werden vorgestellt	4101
26.04.2012	Einfach mobil telefonieren – Handykurs für Senioren Seniorengerechte Handys werden vorgestellt	4102
10.03.2012	GPS Geocaching Grundkurs – Schatzsuche mit GPS Geräten	4103
05.05.2012	Geocaching Aufbaukurs – Seiltechnik für "T5"-Geocaches	4104
14.06.2012	Der Energiepass für Häuser und Wohnungen	4201
31.03.2012	Traumgartenwerkstatt	4202
16.03.2012	Ganzheitliche Wohnberatung – Wohlfühloasen schaffen mit Farbe, Stil und Licht	4203

Mensch und Welt

4000 Die Kunst Albrecht Dürers und seiner Schüler — EUR 24,50

Kunst in einer Umbruchzeit um 1500
Dr. Alfred Kröner
Donnerstag, 01.03.12, 19:00 - 20:30 Uhr, 7x
Mittelschule, VI 1.1, Schulstr. 2
Nürnbergs größter Künstler von Weltgeltung wird anhand vieler Dias vorgestellt. Dabei wird vor allem auf die Kunst der Renaissance eingegangen, ebenso auf die Werke seiner Schüler. Der Kurs bildet eine Hinführung zu der im Jahre 2012 im Germanischen Nationalmuseum stattfindenden Ausstellung „Der junge Dürer“. Ebenso soll der Kurs in die Umbruchzeit der Kunst um 1500 hinführen.

Mensch und Umwelt

Einfach mobil telefonieren - Handykurs für Senioren Seniorengerechte Handys werden vorgestellt — EUR 8,00

4101 Walter Biller
Dienstag, 27.03.12, 9:00 - 11:00 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 307

4102 Walter Biller
Donnerstag, 26.04.12, 18:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
„Hilfe, es klingelt ...“ – Eigentlich sollen sie das Leben erleichtern. Überall ist man erreichbar, von überall kann man Gespräche führen. Doch manchmal wollen die kleinen Dinger nicht so wie der Besitzer. Vor allem ältere Menschen haben mit den oft mit Fremdwörtern durchsetzten Bedienungsanleitungen ihre Schwierigkeiten.
In dem Kurs werden Sie neben der Bedienung des Handys auch im Abspeichern von Telefonnummern und im Versenden von SMS unterrichtet. Zusätzlich werden Informationen zu eigens entwickelten Seniorenhandys gegeben. Diese speziellen Geräte haben größere Tasten. Die Ziffern sind auch für Kurzsichtige auf dem vergleichsweise großen Bildschirm zu erkennen.
Kursinhalte: - Wie geht das mit den Kurzmitteilungen? - Wie nutze ich das Telefonbuch? - Was ist eine Mailbox? - Telefonieren Sie richtig im Urlaub; was kostet ein Gespräch mit dem Handy?

4103 GPS Geocaching Grundkurs – Schatzsuche mit GPS Geräten — EUR 12,00

Christoph van Kempen
Samstag, 10.03.12, 14:00 - 18:00 Uhr
Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Geocaching ist eine Outdoor-Schatzsuche, die mit Unterstützung von Internet und GPS-fähigen Geräten in der realen Welt durchgeführt wird. Die Spieler versuchen, versteckte Behälter „Geocaches" zu finden und anschließend ihre Erfahrungen online zu teilen. Der Kurs vermittelt zunächst die theoretischen Grundlagen von Geocaching, erläutert den Umgang mit Internet bzw. GPS-Geräten und gibt Empfehlungen zur persönlichen Ausrüstung (eigene Geräte können/sollen verwendet werden). Direkt im Anschluss geht es auf dem Fahrrad nach draußen, wo im Praxisteil bei der Suche nach echten Geocaches vor allem eigene Wahrnehmung und kreatives Denken gefragt sind. Der Preis gilt für einen Erwachsenen, Kinder (ab 8 Jahren) können für 50% der Kursgebühr zusätzlich angemeldet werden.
Fahrrad bitte mitbringen.

4104 GPS Geocaching Aufbaukurs – Seiltechnik für „T5"-Geocaches — EUR 20,00

Christoph van Kempen
Samstag, 05.05.12, 13:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Alte Veste, Zirndorf
Der Kurs wendet sich an Erwachsene mit und ohne Kind, die schon eigene Erfahrungen mit Geocaching gesammelt haben und nun ihr Niveau steigern möchten. An mehreren Orten (Anfahrt mit eigenem KFZ/Fahrgemeinschaft) werden Beispiele für T5-Geocaches mit der jeweils erforderlichen Seiltechnik gezeigt und das sichere „Heben" der versteckten Behälter geübt (Seilanbringung sowie Auf- und Abstieg im Hüftgurt). Bereits vorhandene Ausrüstung kann/soll verwendet werden, Leihausrüstung kann für Euro 5,00/Person zur Verfügung gestellt werden. Zur eigenen Sicherheit und zur Anschaffung persönlicher Ausrüstung erfolgt eine intensive Beratung, die Verantwortung trägt jedoch jeder Kursteilnehmer selbst. Die Kleidung wird möglicherweise schmutzig und sollte entsprechend ausgewählt werden. Der Preis gilt für einen Erwachsenen, Kinder (ab 10 Jahren) können für 50 % der Kursgebühr zusätzlich angemeldet werden.

Entdecken Sie die Möglichkeiten
GEORG RAMSTECK
■ Elektroinstallation ■ Telefonanlagen ■ Gebäudesystemtechnik – Bustechnik EIB, LCN
■ Beleuchtung ■ Sprechanlagen
■ Elektroheizung ■ Datentechnik ■ Service aus 1. Hand
ELEKTROTECHNIK GEORG RAMSTECK
Lilienstr. 10a Tel. (0911) 9 69 91-0 info@ramsteck-elektro.de
90522 Oberasbach Fax (0911) 9 69 91-18 www.ramsteck-elektro.de

4201 Der Energiepass für Häuser und Wohnungen — EUR 5,00

Ein wichtiges Dokument für alle Mieter, Vermieter, Eigentümer und Pächter
Uwe Dippold
Donnerstag, 14.06.12, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2

Seit 1. Juli 2008 braucht jeder Eigentümer von Häusern und Wohnungen zum Verkauf der Immobilie einen Energiepass. Auch Vermieter müssen auf Verlangen so ein Dokument vorlegen. Jeder Käufer oder Mieter hat ein Recht auf Einsicht! Der Pass kann aber auch wertvolle Hinweise geben, wie der Energieverbrauchs- und damit der Dämmstand einer Immobilie ist. Man kann damit erkennen, wie aufwändig oder wie dringlich eine energetische Sanierung ist. Auch die seit Oktober 2009 verschärfte Energieeinsparverordnung EnEV wird thematisiert. Im Vortrag werden all diese Einzelheiten und noch mehr zur Sprache kommen. Vor allem wird thematisiert, dass man nicht blindlings den Vorschlägen mancher Energiepass-Aussteller folgen sollte, weil sonst oft Schimmelprobleme im Wortsinne regelrecht eingebaut werden. Jeder ist für sich selbst verantwortlich, deshalb muss auch jeder selbst handeln!

4202 Traumgartenwerkstatt — EUR 35,00

Matthias Hagl
Samstag, 31.03.12, 10:00 - 18:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2

Acht Teilnehmende, ein Tisch, tausend Ideen: aus Ihren Gartenfotos, Plänen und Skizzen entwickeln wir gemeinsam Ihren eigenen Traumgarten.
Wir erarbeiten in Werkstattatmosphäre Grundlagen (Kompost, Bodenverbesserung, Pflanzplanung und vieles mehr), gelangen über geübte Wahrnehmung und grundlegende Planungsschritte zu Techniken der Visualisierung und Umsetzung des Geplanten.
Als Ergebnis halten Sie am Ende des Tages eine Planskizze in Händen, die Ihnen den Weg zu Ihrem Traumgarten weist.

4203 Ganzheitliche Wohnberatung – Wohlfühloasen schaffen mit Farbe, Stil und Licht — EUR 42,00

Astrid von Thun
Freitag, 16.03.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 17.03.12, 9:00 - 16:00 Uhr
Samstag: Rückeingang Pestalozzischule; Mittagspause von 12:00 - 13:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

„Wir denken, wir prägen unsere Räume - dabei prägen unsere Räume uns...". *(W. Churchill)*
Ganzheitliche Wohngestaltung hilft Ihnen, Ihrem persönlichen Wohnstil auf die Spur zu kommen. Sie erhalten Einblick in die Welt der Farben, Materialien und Wohnstile und entdecken Gestaltungsfaktoren wie Möbel, Dekoration und Licht. Es lohnt sich, denn kleine Veränderungen bewirken oft Großes in Ihrem Zuhause.

Wie Farben wirken (Seminarteil 1)
Farben sind eine emotionale Angelegenheit und wichtigstes Gestaltungsmittel.
Um Räume harmonisch gestalten zu können, müssen die Farben jedoch zu ihren Bewohnern passen. Entdecken Sie die Wirkung von Farben. Wie setzen Sie Farbe richtig ein und welche Stimmung können Sie damit erzielen? Entdecken Sie den Weg zu Ihrem persönlichen Zuhause.
Inhalt: Geschichte der Farben und deren Psychologie, Wirkung einzelner Farben und Farbkombinationen, Neutrale Farbgestaltung
Praxisteil: Wir erstellen Farbcollagen zu den vier Farbgrundtypen
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Wohnzeitschriften.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 125:

Ihr persönlicher Wohnstil (Seminarteil 2)
Welcher Stil, welche Formensprache passen zu Ihnen? Der Weg zum individuellen Wohnkonzept führt nicht zu einem Stil, der derzeit en vogue ist, sondern zu dem, der zu Ihnen passt. Sie erhalten Einblick in die verschiedenen Stilrichtungen. Informieren Sie sich über stilsichere Gestaltung und die passenden Materialien.
Inhalt: Ausflug in die Geschichte und Stilrichtungen. Stilelemente von Klassisch bis Avantgarde. Welches Material passt zu welchem Stil?
Praxisteil: Wir erstellen individuelle Stilcollagen
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Wohnzeitschriften.

Raumkonzept und Lichtquellen (Seminarteil 3)
Entdecken Sie wie Raumaufteilung und -proportionen wirken und neben den Lichtquellen einen entscheidenden Einfluss auf unsere Stimmung und eine harmonische Raumatmosphäre haben.
Inhalt: - Bedarfsanalyse einzelner Räume, wie Eingangsbereich, Bad, Schlafzimmer, Wohn- und Essbereich ... - Raumstrukturen und Raumproportionen, wie mit der richtigen Platzierung Spannungsdreiecke aufgebaut werden - Lichtkonzepte und ihre Wirkung.
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Wohnzeitschriften.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Beruf
Beruf und Karriere

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Kompetenzentwicklung/ Kommunikation	
Bewerbung – online u. offline	5001 - 5002
Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System	5003
Rhetorik Intensivseminar	5004
Frauen richtig ansprechen und erobern	5005
Gedächtnis – Konzentration – Neues Lernen	5006
Small Talk – leicht Kontakte knüpfen und weiterführen	5007 - 5009
Flirten mit NLP - Wochenendseminar	5008
Berufliche Fachthemen	
Buchführung 1 DATEV- Kontenrahmen – Grundkurs / Aufbaukurs	5101 - 5102
Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach der DIN 5008	5103
Effektiver Umstieg auf Office 2010	5104
EDV-Grundlagen und Office-Anwendungen	
Informationsvormittag zu "Computern" ist keine Frage des Alters (Kurse 5202-5204)	5201
"Computern" ist keine Frage des Alters – besonders für Senioren gedacht –	5202 - 5204
Grundlagen der EDV mit Windows 7	5205
Microsoft-Office 2010 Kombikurs in Word/ Excel/ Access/ Powerpoint 2010	5206
Kombikurs Word/Excel 2010	5207, 5208
Fit fürs Büro – Excel 2010	5209
PowerPoint 2010	5210, 5211
Outlook 2010	5212
Microsoft Publisher 2010	5213
Adobe InDesign CS 5.5 Grundlagen	5214
Internet	
Internet für Späteinsteiger	5301
Hackerangriffe, Trojaner, Datenschutz und Datenklau	5302
Bildbearbeitung	
Adobe Photoshop CS 5 für digitale Fotografie - Grundlagen	5401
Adobe Photoshop CS 5 für Anwender	5402
Fotobuch – die gelungene Alternative zum Album	5403

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Kompetenzentwicklung / Kommunikation

5001 Bewerbung die zum Erfolg führt – online u. offline — EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 03.03.12, 9:00 - 16:00 Uhr
Samstag, 10.03.12, 9:00 - 16:00 Uhr
Mittagspause 30 Min.
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum

NEU

Erfahrungsgemäß wird dieses Thema von den meisten Arbeitsuchenden völlig unterschätzt. Die Folge: viele Bewerbungen mit wenig Aussicht auf Erfolg. Bewerbungserfolg ist eine Frage der Einstellung und ganz allein abhängig von meiner Strategie und meinem persönlichen Einsatz.
Wer sich heute bewirbt, muss sich gegen eine Vielzahl von Mitbewerbern durchsetzen. Inhaltlich und formal perfekte Bewerbungsunterlagen sind daher Grundvoraussetzung, um das Interesse der Personalchefs zu wecken. Dabei gelten bei einer klassischen Bewerbung andere Regeln als im Internet mit seinen zahlreichen Möglichkeiten. In beiden Fällen hängt der Erfolg Ihrer Bewerbung davon ab, ob Sie Ihre Fähigkeiten gekonnt darstellen und vermitteln können.
Lernen Sie in diesem Seminar: Die richtige Einstellung zum Bewerbungsprozess, Überprüfung des eigenen Profils: Kompetenz, Leistungsmotivation und Persönlichkeit, Entwicklung einer individuellen Bewerbungsstrategie, Aufbau, Inhalt und Form der Unterlagen, die Initiativanfrage, Recherchemöglichkeiten on- und offline, die verschiedenen Formen einer Bewerbung (klassisch, Email, Online-Formulare, Profile in Jobbörsen), Hinweise zur Gestaltung einer Bewerbungshomepage.
Zielgruppe: Das Training hilft sowohl Berufseinsteigern, Jobwechslern als auch Wiedereinsteigern, die mit anspruchsvollen Unterlagen überzeugen möchten.

5002 Die Bewerbung – online und offline — EUR 50,00

Timm Freyer
Freitag, 15.06.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 16.06.12, 9:00 - 18:00 Uhr
Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2

NEU

Online-Bewerbungen liegen im Trend. Berufseinsteiger, Jobwechsler und auch Wiedereinsteiger müssen sich gegen eine Vielzahl von Mitbewerbern durchsetzen. Inhaltlich und formal perfekte Bewerbungsunterlagen sind daher Grundvoraussetzung, um das Interesse der Personalchefs zu wecken. Dabei gelten bei einer klassischen Bewerbung andere Regeln als im Internet. In beiden Fällen hängt der Erfolg Ihrer Bewerbung von einem guten Selbstmarketing ab und ob Sie Ihre Fähigkeiten gekonnt darstellen und vermitteln können.
Lernen Sie in diesem Seminar, wie eine Bewerbung per E-Mail oder Formular aussieht und wie Sie aussagekräftige Bewerbungsunterlagen gestalten. Die Teilnehmer werden sich theoretisch und praktisch durch Rollenspiele und Übungen u.a. mit den Themen Gesprächsführung, Vorbereitung, Etikette und DressCode beschäftigen.
HINWEIS: Bitte bringen Sie Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen zu dem Seminar mit!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

5003 Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System — EUR 42,00

Sie haben mehr als 2 Finger ...
Birgit Jarosch
Samstag, 28.04.12, 15:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 05.05.12, 15:00 - 17:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
ats (better teaching, faster learning) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung, NLP, Mnemonik kombiniert und nutzt, um ein effektiveres und schnelleres Lernen zu ermöglichen. Die Synthese aus diesen Erfahrungen, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken, ermöglicht, die Tastatur eines Computers mit 10 Fingern blind zu beherrschen in nur 4 Stunden. 22,- EUR für 4-teiliges Lehrbuch, welches im Kurs benötigt wird und das Sie von der Dozentin ausgehändigt bekommen, sind in der Kursgebühr enthalten.

Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System

Für Schüler ab der 5. Klasse
siehe Kurs 3503

5004 Rhetorik Intensivseminar — EUR 50,00

Timm Freyer
Freitag, 23.03.12, 18:00 - 21:45 Uhr
Samstag, 24.03.12, 9:00 - 18:00 Uhr
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
„Es gibt viel zu sagen - aber wie?“ Oft geraten wir in Situationen, in denen wir mit wenig oder ohne Vorbereitung unsere Meinungen und Ansichten präsentieren dürfen, um andere zu überzeugen oder zu informieren. Verbessern Sie mit diesem Seminar Ihre schulischen, beruflichen und privaten Chancen! Grundlegende Bestandteile, wie sicheres Auftreten, effektive Körpersprache, geschickte Argumentation, angemessene Schlagfertigkeit, die Bedeutung des Blickkontaktes und die richtigen Rede- und Atemtechniken werden in diesem Seminar durch intensive Übungen praxisorientiert und aktiv erarbeitet. Sie erkennen und verbessern Ihr eigenes Sprachmuster und -verhalten, bauen Blockaden ab und nutzen Lampenfieber als Kraftquelle. Sie agieren selbst bei Verlust des „Roten Fadens“ durch Präsenz und Überzeugungskraft in schwierigen Situationen gelassen und rhetorisch sicher. Gerade das konstruktive Feedback durch die Teilnehmer und den Trainer ermöglichen den direkten Transfer der Lerninhalte in den Alltag. Nach diesem Wochenende haben Sie Ihr Auftreten und Ihre Wirkung in wichtigen Gesprächen, Reden, Referaten und Präsentationen deutlich verbessert und erreichen Ihr Gegenüber mit mehr Ausstrahlungskraft und Souveränität

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

5005 Frauen richtig ansprechen und erobern — EUR 40,00

Christian Schneider
Samstag, 24.03.12, 13:30 - 18:00 Uhr
Samstag, 31.03.12, 13:30 - 18:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2

NEU

Treffen Sie als alleinstehender Mann im Alltag oder beim Weggehen auf eine wunderschöne Frau, stellen Sie sich unweigerlich die Frage: „(Wie) soll ich sie ansprechen?“ Drei, vier Sekunden vergehen, und während Sie sich noch Gedanken machen, ist die Frau auch schon wieder um die Ecke verschwunden. Keine Sorge, so geht es den meisten Ihrer Geschlechtsgenossen, denn die Angst vor einem Korb ist natürlich. Dies muss aber nicht so bleiben, denn die Angst vor einem Korb ist auch abtrainierbar.
In diesem Kurs erfahren Sie, was Frauen wirklich wollen und wie Sie dieses Wissen dazu einsetzen können, Frauen erfolgreich anzusprechen, zu erobern und zu behalten. Das Seminar richtet sich ausschließlich an männliche Kursteilnehmer und ist äußerst praxisorientiert. Es werden verschiedenste Methoden gezeigt, mit deren Hilfe Sie einen Flirt eröffnen können - egal ob in einem Club oder in der Fußgängerzone. Weibliche „Trainingspartnerinnen“ zum Einüben der Techniken sind vorhanden und helfen Ihnen, die Angst vor dem Korb zu verlieren. Es besteht die Möglichkeit, die einstudierten Techniken im Rahmen eines gemeinsamen Bar-, Kneipen- oder Clubbesuches nach Ende des Kurses in die Praxis umzusetzen.

5006 Gedächtnis – Konzentration – Neues Lernen — EUR 59,00

Eine Gebrauchsanleitung für das Gehirn
Hans-Joachim Scheler
Montag, 05.03.12, 17:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2

Für viele gehört es beruflich und privat zum Alltag, vielfältige Informationen in kurzer Zeit aufzunehmen und zu verarbeiten. Unser Gehirn stellt geistige Reserven zur Verfügung, die nahezu unbegrenzt sind. Sie können für das tägliche Leben wesentlich effektiver genutzt werden.
Themen des Seminars: - Umgang mit Namen, Gesichtern und Zahlen; - So begünstigen Sie Einfälle im richtigen Augenblick; - Was hindert, was fördert die Konzentration in konkreten Situationen? (z.B. beim Arbeiten, bei starkem Publikumsverkehr oder im Gespräch?); – Sinnvoller Aufbau von neuem Wissen; – Fachbücher spielerisch Lesen; – Lebendiges Sprachenlernen.
In gemeinsamen Gesprächen, anhand von Beispielen aus dem Alltag und durch direktes Anwenden verschiedener Methoden während des Seminars, finden Sie Anregungen und Hilfen für die eigene Praxis.

5007 Small Talk – leicht Kontakte knüpfen und weiterführen — EUR 59,00

Hans-Joachim Scheler
Mittwoch, 21.03.12, 17:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2

Kontaktstärke entwickeln - die wichtigste Voraussetzung für alle Lebens- und Arbeitsbereiche.
Ein angenehmer interessanter Gesprächspartner sein. Jemand mit dem man gerne redet, auf den man sich freut und sich gerne an ihn erinnert. Die Gelegenheiten sind vielfältig: bei Bewerbungsgesprächen, Einweihungen, Empfängen, Einladungen, Festen, Geschäftsessen, mit Bürgermeistern, Geschäftsfreunden, mit dem Kunden, der auf den Chef wartet, jemanden, den (die) ich gerne kennen lernen möchte. Vielleicht kommt’s gerade jetzt drauf an? Die Teilnehmer erhalten Anregungen und Impulse, die Sie vielleicht schon bei nächster Gelegenheit anwenden und umsetzen können. Ja und woran erkenne ich die nächste Gelegenheit? - Damit beschäftigen wir uns auch während des Seminars.

5008 Flirten mit NLP – Wochenendseminar EUR 50,00

Timm Freyer
Freitag, 06.07.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 07.07.12, 9:00 - 18:00 Uhr
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2

Je attraktiver Sie Ihr Gegenüber finden, desto nervöser werden Sie! Je mehr auf dem Spiel steht, desto schwieriger wird es, locker aufzutreten. - Wenn wir vom „Flirten“ sprechen, geht es nicht um das willenlose Aufreißen oder das Herausposaunen sinnbefreiter Anmachsprüche, mit dem Ziel den Partner fürs Leben oder für die Nacht zu finden. In erster Linie geht es um gar nichts! Vergleichen Sie es mit einem Hobby. Sie machen das nicht, um etwas zu erreichen, sondern einfach weil es Spaß macht! Es hat seinen Zweck in sich selbst!

Flirten kann Ihre neue Lebenseinstellung werden, bei der Sie lebendige, persönliche und lustige Alltagsbegegnungen mit anderen teilen. Überwinden Sie Ihre Ansprechangst und entdecken Sie durch dieses Seminar vielleicht ein neues Hobby. Dann können Sie mit (fast!) jedem und jeder flirten!

5009 Small Talk - die Kunst der souveränen Unterhaltung EUR 30,00

Karin Zumpe
Samstag, 07.07.12, 9:30 - 14:00 Uhr, Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2

In der heutigen Zeit kann man mit einem lockeren Small Talk auf einfache und angenehme Weise nützliche Kontakte knüpfen. Wer sich privat oder beruflich gepflegt und treffsicher unterhalten kann, hat viele Vorteile und kommt weiter.

Sie lernen souverän zu plaudern, vom gekonnten Einstieg bis zur gelungenen Verabschiedung. Sprachliche Hemmungen werden abgebaut und geeignete Themen gefunden. Mit dem richtigen Einsatz der Körpersprache und zahlreichen Übungen wird die Veranstaltung abgerundet. Machen Sie sich sprachlich fit für Veranstaltungen, Familienfeiern, Partys und Empfänge.

Berufliche Fachthemen

5101 Buchführung 1 DATEV-Kontenrahmen - Grundkurs EUR 52,50

Günter Krutzki
Mittwoch, 29.02.12, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2

Notwendigkeit, Bedeutung und Ordnungsmäßigkeit der Buchführung, Inventar, Inventur, Bilanz- und Bestandskonten, Erfolgskonten, Kontenrahmen, Kontenplan, einfach Buchungssätze, Buchen nach Belegen, Umsatzsteuer und Skontobuchungen, Gewinn und Verlust, Buchungen im Steuerbereich, Jahresabschluss, EDV-Kontierung. Der Dozent bringt das Praxis-Handbuch „Das Kontierungs-Praxis-ABC“ in den Unterricht mit ein. Von Abschreibungen bis zweifelhafte Forderungen erfahren Sie alles. Darüber hinaus bekommen Sie Gestaltungs- und Entscheidungshilfen für Ihre Aufzeichnungen mit Check-Listen, Fundstellen und allen Steuertipps. Sie lernen, wie man jeden Vorgang richtig und steuersparend kontiert.

Anschließend wird im Computerraum mit dem entsprechenden Datev-Programm geübt. Es wird eine Einführung in den International Accounting Standards gegeben, die Umstellung von HGB auf IAS/FRS erfolgt. Auch auf SAP wird eingegangen.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibzeug und Aktenordner für die verteilten Unterlagen.

Anmeldungen ab sofort!

5102 Buchführung 1 DATEV-Kontenrahmen - Aufbaukurs EUR 52,50

Günter Krutzki
Mittwoch, 29.02.12, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Die Vernetzung zwischen Steuer- und Buchführungsbüchern gewährleistet einen optimalen Lernerfolg. Die aktuelle Rechtslage der Steuergesetzgebung sowie die Umrechnung in EURO wird berücksichtigt. Themenschwerpunkte: Bewertung des AV, des UV, der Verbindlichkeiten, der Einnahmen und Einlagen, offene Rücklagen, Gesellschaftsabschlüsse, sachliche Abgrenzung, Auswertung des Jahresüberschusses, Lohn- und Gehaltsbuchungen, Personalwirtschaft, Buchungen im Steuerbereich, EDV-Kontierung, Umsatzsteuerschlüssel, automatische Konten, umsatzsteuerfreie Umsätze in einem EU-Land, steuerpflichtige und nicht steuerpflichtige Lieferungen. Darüber hinaus wird der DATEV-Praxiswegweiser „Das richtige Konto" eingesetzt. Sie bekommen geldwerte Hinweise, wie Sie bei Ihrer Kontierung vorgehen müssen, um die Weichen für Ihre Bilanz und GuV richtig zu stellen. Der Unterricht wird ergänzt durch die neuesten BMF - Steuerrichtlinien, praktische Fälle usw.
SAP-Anwendungen des Grundkurses werden erweitert und vertieft.

5103 Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach der DIN 5008 EUR 9,50

Birgit Jarosch
Samstag, 17.03.12, 15:00 - 16:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Wie wird eigentlich eine Telefonnummer normgerecht geschrieben? Wie verwende ich die verschiedenen Zeichen richtig? Wie soll ein Brief aussehen? All diese Fragen beantwortet die DIN 5008. Ich möchte Ihnen die wichtigsten Gestaltungsregeln näher bringen, die sie nicht nur geschäftlich, sondern durchaus auch privat anwenden können.

Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System

Für Schüler ab der 5. Klasse
siehe Kurs 3503

5104 Effektiver Umstieg auf Office 2010 EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Freitag, 11.05.12, 18:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 12.05.12, 9:00 - 16:00 Uhr
Mittagspause 30 Min.
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Sie möchten oder müssen von Office 2003 auf das aktuelle 2010 umsteigen? Damit das neue traumhafte Oberflächendesign von Office 2010 nicht zum Arbeitsalptraum wird, helfen wir Ihnen gerne beim Umstieg, damit Sie schon nach kurzer Zeit wieder gewohnt effektiv arbeiten können. Und wer weiß: Vielleicht entdecken Sie in den vielen wertvollen Neuerungen Bedienungsschritte mit denen Sie Ihre Arbeitsprozesse optimieren können und Sie noch schneller zu den gewünschten Ergebnissen gelangen. Dieser Umsteiger-Kurs umfasst Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Informationstechnik / EDV

Mit System zum Erfolg! Einstieg ohne EDV-Vorkenntnisse möglich!

Betriebssysteme: Microsoft, Windows Vista, Windows 7

Office-Grundlagen und Aufbau:
Word und Excel
Abendkurse
kompakt am Wochenende

Software-Schulungen:
Access
Outlook
PowerPoint
Adobe Photoshop

Internet:
Internet für Senioren –
Geschützt im Internet

Anwendungen:
Bildbearbeitung und Fotobuch
Computerschreiben in 4 Stunden

**Es ist uns wichtig, dass Sie den richtigen EDV-Kurs besuchen.
Wir bieten Ihnen ein umfangreiches und praxisorientiertes Kurskonzept mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Kurstypen:**

EDV-Grundkurse am Abend
Sie möchten einen professionellen und nachhaltigen Einstieg in die EDV? Diese Kurse setzen keine EDV-Kenntnisse voraus. Sie richten sich speziell an Anfänger. Im Kurs ist genügend Zeit für praktische Übungen.

EDV-Grundkurse kompakt am Wochenende
Sie wünschen sich einen schnellen und kompakten Einstieg in die EDV? Diese Kurse setzen keine oder geringe Vorkenntnisse voraus und eignen sich auch hervorragend zur Auffrischung bereits vorhandenen Wissens oder zum schnellen und kompakten Einstieg.

Office-Grundkurse am Abend
Diese Kurse bieten einen professionellen und nachhaltigen Einstieg in die Standardanwendungen moderner Büroorganisation und Bürokommunikation. Bitte beachten Sie, welche Vorkenntnisse für diese Kurse erforderlich sind. In der Regel sind die Inhalte der EDV-Grundkurse unabdingbar.

Office-Grundkurse kompakt am Wochenende
Sie arbeiten bereits am PC, aber Ihre Kenntnisse sind lückenhaft? Diese Kurse setzen keine oder geringe Vorkenntnisse im zu lernenden Programm voraus und sind für Sie geeignet, wenn Sie einen schnellen und kompakten Einstieg wünschen. Kenntnisse der EDV-Grundlagen sind für diese Kurse unabdingbar.

Aufbaukurse bzw. Kurse für Fortgeschrittene
Diese Kurse wenden sich an geübte AnwenderInnen im entsprechenden Programm, die ihre Kenntnisse in speziellen Teilbereichen (siehe Kursausschreibung) vertiefen möchten. Bitte beachten Sie, dass für diese Kurse die Inhalte der vorhergehenden Grundkurse beherrscht werden müssen.

Wir legen großen Wert auf eine qualifizierte EDV-Ausbildung.
Das bedeutet: wir nehmen uns Zeit – sowohl für die theoretischen Grundlagen, als auch für die praktische Umsetzung am PC.
Unsere Grundkurse geben Ihnen dafür genügend Spielraum.
Unsere langjährigen Erfahrungen zeigen, dass gerade AnfängerInnen mit diesem Zeitplan die größten Lernerfolge erzielen. Deshalb:
Nehmen Sie sich Zeit! Wir beraten Sie gerne. Tel. 0911 / 96 91 - 153

EDV-Grundlagen und Office-Anwendungen

5201 Informationsvormittag zu „Computern“ ist keine Frage des Alters (Kurse 5202-5204) EUR 5,00

Werner Ortner
Mittwoch, 29.02.12, 9:30 - 11:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Gerne möchte ich Sie vor Kursbeginn über die Inhalte informieren, was in dem Kurs „‘Computern‘ ist keine Frage des Alters“ vermittelt wird und klären, ob er für Sie der geeignete ist.

5202 „Computern“ ist keine Frage des Alters – besonders für Senioren gedacht – Einsteigerkurs für PC oder eigenem Laptop – Grundlagen EUR 115,00

Werner Ortner
Mittwoch, 07.03.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum

5203 Fortführungskurs für PC oder eigenem Laptop EUR 115,00

Werner Ortner
Dienstag, 06.03.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum

5204 Fortführungskurs II für PC oder eigenem Laptop EUR 115,00

Werner Ortner
Mittwoch, 07.03.12, 10:30 - 12:00 Uhr, 14x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
EDV, Computer bzw. Laptops und Internet haben längst ihren Einzug in unseren Alltag genommen und sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.
Leider kann diese Entwicklung aber auch Menschen reiferen Alters ins Abseits bringen. Tatsächlich enthält jedoch gerade für Senioren dieses neue Medium unzählige Nutzungs-, Entfaltungs- und Kommunikationsmöglichkeiten - weltweit. Diese neuen, innovativen Techniken erscheinen aber vielen Anfängern zu kompliziert. Dabei sind der Zugriff auf das Wissen der Welt und die Möglichkeiten der Kommunikation nicht schwierig und nur einen Mausklick entfernt.
Ziel dieses Kurses ist es deshalb, Ihnen die Scheu zu nehmen und den Einstieg in die Welt von PC und Internet zu erleichtern. Sie lernen anhand einfacher, praktischer Beispiele und Übungen die Grundbegriffe und Grundbedienung eines PCs, das Arbeiten mit den Programmen des Betriebssystems und dem Programmpaket Microsoft Office Word, Excel, PowerPoint sowie die Möglichkeiten der Kommunikation via Internet. Einführung/ Grundlagen in InDesign und Fotobuch. Am Ende des Kurses werden Sie Ihren Laptop als ein selbstverständliches „Gerät Ihres Alltages“ betrachten, das Sie aktiv und kreativ für sich nutzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach Ihren Laptop mit.

5205 Grundlagen der EDV mit Windows 7 EUR 61,50

Marion Direnberger
Montag, 27.02.12, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Mit dem Betriebssystem, den zugehörigen Komponenten und der Benutzeroberfläche umgehen zu können, ist Voraussetzung für eine optimale Beherrschung Ihres PCs oder Laptops. Mit vielen Übungen erlernen Sie u.a. den Umgang mit dem Computer, den Desktop einzurichten und Ordner anzulegen. Die Welt des Internets und der E-Mailverkehr wird vorgestellt.

5206 Microsoft-Office 2010 — EUR 123,00

Kombikurs in Word/ Excel/ Access/ Powerpoint 2010
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Microsoft Office 2010 bietet Ihnen viele neue Möglichkeiten, mit denen Sie im Büro, zu Hause oder in der Schule Ihr Bestes bei dem Erstellen von Texten, Tabellen und Datenbanken geben können. Zusätzlich können Sie damit Präsentationen veröffentlichen und E-Mails organisieren. Office 2010 bietet eine Vielzahl von Entwurfsoptionen, neue und verbesserte Bildinformationstools (wie Farbsättigung oder künstlerische Effekte), vorgefertigte Office-Designs und SmartArt-Layouts. Ihre Dokumente können Sie online speichern und darauf über nahezu jeden Webbrowser zugreifen und weiterleiten. Für Teilnehmer/innen mit Windows Kenntnissen. Lehrbuchempfehlung: Das Praxis-Buch zu Office 2010 DATABECKER Verlag. Bitte USB Stick mitbringen!

5207 Kombikurs Word/Excel 2010 - Grundlagen — EUR 61,50

Marion Direnberger
Mittwoch, 18.04.12, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Zwei wichtige Office-Anwendungen Word und Excel werden hier erlernt: Textgestaltung (Zeichen-, Absatz- und Seitenformate), Grafiken einfügen, Tabellen in Word, Privatbriefe mit Serienbrieffunktion, Erstellen von Excel-Tabellen mit verschiedenen Rechenfunktionen, Adressen verwalten etc. Zusammenspiel beider Programme mit vielen Übungen. Windows-Grundkenntnisse erforderlich.

5208 Kombikurs Word/Excel 2010 - Aufbaukurs — EUR 61,50

Marion Direnberger
Mittwoch, 13.06.12, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Aufbauend auf den Grundkurs werden Fragen und Probleme besprochen. Weiterführende Serienbrieffunktionen mit Auswahlbedingungen, Geschäftsbriefe nach DIN Norm, Zeichenelemente (Standardformen, WordArt etc.). Fortgeschrittene Rechenfunktionen in Excel, wie z.B. Wenn-Bedingung, Verweis- und Datenbankfunktionen.

5209 Fit fürs Büro - Excel 2010, keine Angst vor Formeln! — EUR 50,00

Wochenendseminar
Angelika Landgraf
Freitag, 29.06.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 30.06.12, 9:00 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12:00-12:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Excel ist das Programm, das fürs Büro unverzichtbar ist, wenn es um Tabellen geht, in denen gerechnet werden muss und / oder mit größeren Datenmengen, die übersichtlich dargestellt und ausgewertet werden müssen. Die Kursinhalte reichen von der Dateneingabe und Formatierung bis zum Erstellen eines Rechnungsformulars und Auswertungen mit einfachen Pivottabellen. Für Teilnehmer, die schon am PC arbeiten und sicher mit der Maus umgehen können.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

5210 Microsoft PowerPoint 2010 - Wochenendkurs — EUR 50,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 23.03.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 24.03.12, 9:00 - 15:00 Uhr
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Mit Microsoft PowerPoint 2010 stehen Ihnen mehr Möglichkeiten als je zuvor zur Verfügung, aussagekräftige, dynamische Präsentationen schnell zu erstellen und den Zuschauern vorzuführen. Unterstützt werden Sie dabei von der neu entworfenen Benutzeroberfläche, den neuen Grafik- und Formatierungsfunktionen, spannenden Audiofeatures sowie visuellen Effekten. Mit den neuen und verbesserten Tools für Video- und Fotobearbeitung mit SmartArt-Grafiken und Texteffekten können Sie Ihre Präsentationen aufwerten. An einer Präsentation können Sie gleichzeitig mit anderen arbeiten, da Sie auch via Internet oder über ein Smartphone (auf Windows Mobile-Basis) auf die selbe Vorlage zugreifen können. Lehrbuchempfehlung: Das Praxis-Buch zu Office 2010, DATA BECKER Verlag. Bitte USB-Stick mitbringen.

5211 PowerPoint 2010 — EUR 55,50

Marion Direnberger
Montag, 16.04.12, 18:00 - 20:15 Uhr, 4x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Das Präsentationsprogramm PowerPoint aus dem Microsoft Office Paket bietet umfangreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Sie lernen Ihre Ideen für Präsentationen umzusetzen: - Bestehende Vorlagen auf Folien ziehen. - Texte, Grafiken, Zeichnungen oder Bilder einbinden. - Animationen mit bewegten Motiven (Aus- und Überblendtechnik) erstellen. - Unterschiedliche Ausgabeformen (Folien, Handzettel, Plakate, Notizzettel) auswählen.

5212 Outlook 2010 — EUR 41,50

Marion Direnberger
Montag, 18.06.12, 18:00 - 20:15 Uhr, 3x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Microsoft Outlook, das Büroorganisationsprogramm aus dem Office-Paket ist zum Empfangen und Versenden von Mails und zur Organisation von Informationen vorgesehen. In diesem Kurs lernen Sie: Mails mit Anlagen, Bildern und Optionen zu versenden; den Posteingang, Termine, Kontakte, Besprechungen zu verwalten; Aufgaben und Notizen zu organisieren; Verteilerlisten anzulegen.

5213 Microsoft Publisher 2010 — EUR 50,00

Schritt für Schritt zur perfekten Publikation –
das komplette Know-how für die Praxis!
Wochenendseminar
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 20.04.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 21.04.12, 9:00 - 15:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Microsoft Publisher 2010 hilft Ihnen, eine breite Palette an Publikationen und Marketingmaterialien in professioneller Qualität zu erstellen, anzupassen und zu veröffentlichen. Mit Publisher 2010 können Sie Ihre Botschaft auf einfache Weise und mit einer breiten Vielfalt von Publikationstypen übermitteln, wodurch Sie Zeit und Geld sparen. Ganz gleich, ob Sie Flyer, Visitenkarten, Lebensläufe, Broschüren, Magazine, Postkarten, Grußkarten, Etikette, Briefköpfe, Einladungskarten, Umschläge, Geschäftsformulare, Geschenk-

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 136:

Gutscheine, Einladungskarten, Kataloge, Speisekarten oder E-Mail-Newsletter UND Homepages erstellen möchten, Sie erzielen hochwertige Ergebnisse, ohne über große Kenntnisse in Grafikdesign/Desktop-Publishing verfügen zu müssen. Mit Publisher 2010 können Sie gleich mit den ersten Versuchen Erfolge erzielen und Ihr „Publikum" durch Qualität überzeugen. Ein tolles Programm, das sowohl für den privaten als auch für den beruflichen Anwender konzipiert ist! Für Teilnehmer/innen mit Windows Kenntnissen! Lehrbuchempfehlung: MS-Publisher 2010 Herdt Verlag. Bitte USB-Stick mitbringen.

5214 Adobe InDesign CS 5.5 Grundlagen — EUR 98,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)

Mittwoch, 07.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 8x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2

Mit InDesign, dem führenden Layout-Programm, erstellt man professionelle Drucksachen aller Art: Zeitschriften, Plakate, Anzeigen, Leporellos, Kataloge und Bücher.
Als Einsteiger oder Fortgeschrittener lernen Sie alles, was Sie zu InDesign CS 5.5 wissen müssen: Seite einrichten - Rahmenkonzept festlegen - Text eingeben und formatieren - Text und Farbe effektvoll zusammenführen - Postkarte entwerfen - Text- und Eckeneffekte - Stanzkontur für ein CD-Cover - Logos nachzeichnen und gestalten - Bildern ins Layout einfügen - Objekte freistellen und bearbeiten - Text mit einem Bild füllen - Pfad Text und Text im Kreis setzen - InDesign-Effekte richtig einsetzen - Tabellen erstellen und importieren - Effizient arbeiten mit Formaten - Arbeiten mit Mustervorlagen - Aufzählungen und Nummerierungen - Index, Fußnoten, Buchfunktion nutzen und ein Inhaltsverzeichnis erstellen...
Dank der engen Integration mit branchenführenden Adobe-Lösungen wie Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, Adobe Acrobat X Pro und Adobe Flash Professional profitieren Sie von einer leistungsfähigen Publishing-Umgebung für Print- und digitale Inhalte.
Für Teilnehmer(innen) mit Windows und Textverarbeitungskenntnissen. Lehrbuchempfehlung: Adobe InDesign CS 5.5. Galileo Design Verlag. Bitte USB-Stick mitbringen!

Internet

5301 Internet für Senioren — EUR 92,00

Marion Direnberger
Freitag, 16.03.12, 9:00 - 12:00 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum

Einführung in die Welt des Internets mit dem Browser Internet Explorer. Was ist notwendig für die Teilnahme am Internet? Wie surft und sucht man optimal nach verschiedenen Themen? Was sind Suchmaschinen, Provider, Downloads, Chats etc.? Wie schreibe ich Mails, richte eine Mailadresse ein, verwalte meine Mails? All das und Vieles mehr wird Ihnen in diesem Kurs gezeigt. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.

5302 Hackerangriffe, Trojaner, Datenschutz und Datenklau — EUR 50,00

Was heißt das für den Internetnutzer?!
Christian Reichenberger

Samstag, 24.03.12, 9:30 - 16:00 Uhr
Samstag, 31.03.12, 9:30 - 16:00 Uhr
Mittagspause von 12.00-12.30 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum

Im Zeitalter des www gilt es, sich wirksam vor den Gefahren zu schützen und diese zu erkennen, bevor es zu spät ist. Lernen Sie für jedermann verständlich erklärt, worauf es ankommt, um wieder ruhigen Gewissens im Internet surfen zu können. Themen und Grundlagen für sicheres Surfen, Anti-Virenschutz, Online-Banking, das sichere Passwort, Facebook und seine Gefahren, E-Mail und mobiles Internet.

Bildbearbeitung

5401 Adobe Photoshop CS 5 für digitale Fotografie – Grundlagen — EUR 126,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Montag, 05.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Photoshop ist zu Recht das bedeutendste elektronische Bildbearbeitungsprogramm. Ihre Bilder von der digitalen Kamera, vom Scanner oder aus dem Internet werden mit dem Programm kreativ bearbeitet und den individuellen Wünschen (Geschmack) angepasst. Drucken, Speichern und Publizieren sind kinderleicht. Der Kurs vermittelt praktisches Know-how für Einsteiger im Fotobereich. Es werden Bildkorrektur, Retusche, Beleuchtung, Farboptimierung, Filter, Text und Ausgabe diskutiert und geübt. Windowskenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrbuchempfehlung: ADOBE PHOTOSHOP CS5. Das Praxishandbuch zum Lernen und Nachschlagen. Galileo Design Verlag. Bitte USB-Stick mitbringen!

5402 Adobe Photoshop CS 5 für Anwender (Aufbau) — EUR 50,00

Wochenendseminar
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 22.06.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 23.06.12, 9:00 - 15:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Der Kurs vermittelt das notwendige Know-how für ein flottes Arbeiten mit dem neusten Stand der Photoshop Technik. Es werden Themen diskutiert und eingeübt wie: Camera RAW, HDR, Porträt- und Perspektivretusche, Farbkorrektur, Webdesign, Freistelltechnik, Masken und Bildfehlerbehebung. Darüber hinaus wird die Automatikkorrektur für Objektivfehler - eine der wichtigsten Neuerungen bei der Version CS5 - präsentiert! Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Photoshop. Lehrbuchempfehlung: „ADOBE PHOTOSHOP CS5 - DasPraxisbuch zum Lernen und Nachschlagen“ Galileo Design Verlag.
Bitte USB-Stick mitbringen.

5403 Fotobuch - die gelungene Alternative zum Album — EUR 30,00

Angelika Landgraf
Samstag, 28.04.12, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12.00-12:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Fotografieren Sie digital und haben Sie auf Ihrer Festplatte unzählige Fotos gespeichert, mit denen Sie nur wenig anfangen können? Lassen Sie sich vom Fotobuch überzeugen: es ist einzigartig, in einem persönlich gestalteten, professionell gedruckten Fotobuch Erinnerungen und Erlebnisse in Händen zu halten. Geburtstage, Konfirmationen, Kommunionen, Hochzeiten, Urlaube usw. werden ansprechend präsentiert: am eigenen PC gestaltet, online oder auf CD an die Druckerei gesendet und nach ca. einer Woche blättern Sie in Ihrem Fotobuch - ideal auch als Geschenk!
Lernen Sie in diesem Kurs die einfach zu bedienenden Gratis-Software „CeWe-Fotobuch“ kennen: Sie ordnen die Fotos beliebig auf den einzelnen Seiten an, versehen sie mit Effekten und ergänzen sie mit Texten. Jeder Kursteilnehmer erhält im Kurs einen Gutschein für ein CeWe-Fotobuch im Wert von 26,95 Euro.
Sie bekommen im Kurs Fotos zu Übungszwecken zur Verfügung gestellt, mit denen Sie ein Fotobuchbeispiel erstellen. Es ist auch möglich im Kurs mit eigenen Fotos (CD oder USB-Stick) zu arbeiten. Für Teilnehmer mit Windows-Kenntnissen.
Bitte USB-Stick mitbringen.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Sprachen öffnen Grenzen.
Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: Mit den qualifizierten Sprachkursen der bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen und beruflichen Situationen zu verständigen.

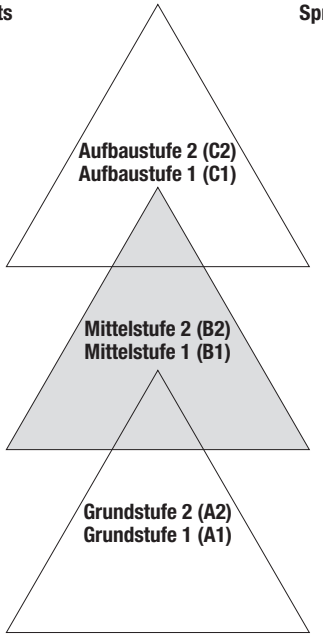
Mit Qualität zum Erfolg.
Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte TeilnehmerInnen-Beratung und -Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lehrmittel und in der Regel maximal 16 TeilnehmerInnen pro Kurs. Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule.

Gehen Sie an den Start.
An den bayerischen Volkshochschulen können Sie zur Zeit 42 Sprachen lernen. Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2). Wir helfen Ihnen bei der Einstufung. Für fast alle Sprachen, die Sie bei uns belegen, bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das Sie bis zum Ende der Grundstufe führt. Für die Sprachen Englisch. Französisch, Italienisch, Spanisch gilt dieses Angebot bis zum Ende der Mittelstufe (evtl. Aufbaustufe). Falls sich genügend Teilnehmer melden, können Sie bei uns auch das European Language Certificate (A- bzw. B-Level) erwerben.

Nutzen Sie Ihre Chance.

Wir wünschen Ihnen bereits vorab viel Erfolg!

Sprachen lernen mit System



Was lerne ich?
Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.
In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

Sprachen und Verständigung

Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:
Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:
Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:
Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben persönliche Briefe schreiben

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:
Hören im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:
Hören Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:
Hören ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Hilfestellung zur Selbsteinschätzung der Sprachkenntnisse zu den Kursen / Lehrbüchern bieten auch die Verlage über das Internet an.

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Deutsch	
Deutsch als Fremdsprache für Anfänger - Grundstufe 1/A1	6011
Deutsche Konversation für ausländische Mitbürger - Mittelstufe 2/B2	6021
Englisch	
Führung in Englisch von AGNES im historischen Gewand durch das Albrecht Dürerhaus Nürnberg	6100
Business-English in fünf Modulen Grundstufe A1	6102
Englisch für Reisefreudige in vier Modulen Grundstufe A1	6103
Englisch für Anfänger Grundstufe 1/ A1	6110 - 6115
Englisch für Senioren - Anfänger Grundstufe 1/A1	6112
Business-English für Einsteiger Grundstufe A1	6114
Englisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2	6116 - 61191
Easy English Conversation - Grundstufe 2/A2	61193
English Refresher Grundstufe - Grundstufe 2/A2	61194
Senioren Konversation A2-B1	61195
English - Mittelstufe 1/B1	6120 - 6122
English - Let's Talk Mittelstufe 1/B2	6123
English - Mittelstufe 1/B1	6124
English Let's Talk - Mittelstufe 2/B2	6125
English Easy Conversation - Mittelstufe 2/B2	6126
English Morning Conversation Course - Aufbaustufe 1/C1	6130
Englisch - Aufbaustufe 1/C1	6131
English Conversation Course - Aufbaustufe 1/C1	6132
Morning Conversation Course - Aufbaustufe 1/C1	6133
English for Advanced Learners - Aufbaustufe 1/C1	6134
Französisch	
Französisch beim Kochen vertiefen 1/ A1	6201
Auffrischungskurs Französisch für Grundstufe 1-2 /A1-A2	6202
Französisch für Anfänger/innen A1 - Kompaktkurs an 4 Samstagen	6203
Französisch mit Liedern üben Grundstufe 1-2/ A1-A2	6204
Französisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1	6211 - 6212
Französisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 Fortführungskurs	6213
Französisch für Grundstufe 2/A2	6214 - 6215
Französisch für Fortgeschrittene Mittelstufe 1/B1	6221
Französisch: Conversation ab B1	6222
La vie française - Aufbaustufe 1/C1	6230

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Anmeldungen ab sofort!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Sprachen und Verständigung

Titel	Kursnummer
Italienisch	
Italienisch Auffrischungskurs in den Pfingstferien	6301
Italienisch für den Urlaub - Intensivkurs für Anfänger/innen	6311
Italienisch in Verbindung mit Yoga - Seniorenkurs	6312
Italienisch - Anfängerkurs für Junggebliebene Grundstufe 1/A1	6313, 6314, 6319
Italienisch für Anfänger/innen Grundstufe 1/A1 (1. und 2. Semester)	6315 - 6318
Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen - Grundstufe 1/A1	63191 - 63192
Italienisch - Konversationskurs A2/B1 - Conversazione facile	6320
Italienisch - Mittelstufe 1/B1	6321
Conversazione in italiano - Metodo dinamico - Mittelstufe 1/B1	6322 - 6323
Spanisch	
Spanisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1	6411 - 6418
Spanisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2	6419 - 64192
Spanisch - Mittelstufe 1/B1	6421
Conversación - Aufbaustufe 1/C1	6431
Neugriechisch	
Neugriechisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1	6511 - 6512
Neugriechisch - Mittelstufe 2/B2	6521
Russisch	
Russisch für Touristen - Grundstufe 1/A1	6710 - 6712
Russisch - Grundstufe 2/A2	6713
Tschechisch	
Tschechisch - Grundstufe 2/A2	6811

Entgelte für Sprachkurse mit 15 Unterrichtseinheiten (15 Abende) pro Semester	
Entgelt	**Kleingruppe**
58,00 €	ab 11 Teilnehmer/innen
63,00 €	ab 10 Teilnehmer/innen
70,50 €	ab 9 Teilnehmer/innen
79,00 €	ab 8 Teilnehmer/innen
90,00 €	ab 7 Teilnehmer/innen
105,00 €	ab 6 Teilnehmer/innen

Deutsch

Grundstufe

6011 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger - Grundstufe 1/A1 EUR 52,50

Dietlinde Baumgärtner
Dienstag und Donnerstag, 28.02.12, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.5, Schulstr. 2
Alle Teilnehmer/Innen die Deutsch lernen möchten, sind herzlich willkommen! In einem vorwiegend kommunikativ orientierten Unterricht werden alle Fertigkeiten in langsamen Schritten erlernt: Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie lernen die deutsche Alltagssprache in wichtigen Situationen. Fortsetzung des Kurses vom Wintersemester. Neuzugänge von Anfängern mit geringen Vorkenntnissen sind möglich. Lehrbuch: Schritte plus 1.

Mittelstufe

6021 Deutsche Konversation für ausländische Mitbürger - Mittelstufe 2/B2 — EUR 52,50

Dietlinde Baumgärtner
Montag, 27.02.12, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.5, Schulstr. 2
Sie haben Grund- und Mittelstufenkurse durchlaufen oder entsprechende Kenntnisse auf andere Weise erworben, fühlen sich aber noch nicht sicher genug in der Anwendung der deutschen Sprache. In diesem Kurs werden Sie sofort korrigiert und die entsprechende Grammatik wird mit interessanten Themen und abwechslungsreichen Übungen wiederholt. In entspannter Atmosphäre ist es Ihnen möglich Deutsch zu sprechen, bereits Gelerntes aufzufrischen und Ihren Wortschatz zu erweitern. Selbstverständlich trainieren wir auch die Fertigkeiten Lesen, Hören und Schreiben.

Englisch Spezial

6100 Führung in Englisch von AGNES im historischen Gewand durch das Dürerhaus Nürnberg — EUR 6,00

Charlotte Scheffler
Samstag, 10.03.12, 14:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Albrecht-Dürer-Haus Nürnberg, Tiergärtnertor
Wollten Sie immer schon mal genauer wissen, wie das Leben des berühmten Malers sich so abgespielt hat...? Dann lassen Sie sich von seiner Frau Agnes mitnehmen auf einen lehrreichen und vergnüglichen Gang durch ihr Wohnhaus. Eintritt vor Ort 5 EUR.

Englisch

Grundstufe

6102 Business-English in fünf Modulen Grundstufe A1 — EUR 136,00

Renate Killen
Freitag, 09.03 / 23.03 / 27.04. / 11.05. / 15.06.12, jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 10.03. / 24.03. / 28.04. / 12.05. / 16.06.12, jeweils 9:30 - 15:00 Uhr
am Sa: Rückeingang Pestalozzistraße, Mittagspause 12:45-13:30
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2

6102A 1. Wochenende 09./10.03.: Meeting people, you and your company, Small talk, entertaining visitors (6102A)
6102B 2. Wochenende 23./24.03.: Communicating in Business, understanding and reporting facts and figures (6102B)
6102C 3. Wochenende 27./28.04.: Telecommunication: Telephoning in English (6102C)
6102D 4. Wochenende 11./12.05.: Telecommunication: Writing e-Mails and Business letters (6102D)
6102E 5. Wochenende 15./16.06.: Meetings, Conferences, Presentations (6102E)

Die Module sind auch einzeln buchbar. Gebühr für ein Wochenende 31,50 EUR. Lehrmaterial für den gesamten Kurs inklusive CD zum Preis von 15 EUR bei der Lehrkraft. Für Teilnehmer ab dem 3. Semester.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

6103 Englisch für Reisefreudige in vier Modulen Grundstufe A1 EUR 97,50

Renate Killen
Freitag, 16.03. / 30.03. / 20.04. / 04.05.12, jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 17.03. / 31.03. / 21.04. / 05.05.12, jeweils 9:30 - 15:00 Uhr
am Sa: Mittagspause 12:45-13:30
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2

6103A 1. Wochenende 16./17.03.: Countries and people, meeting people (6103A)
6103B 2. Wochenende 29./30.03.: Finding the way, asking for help, what to do when there is a problem (6103B)
6103C 3. Wochenende 19./20.04.: Eating and drinking, at the restaurant, going shopping, culture and sports (6103C)
6103D 4. Wochenende 04./05.05.: Telephoning in English, booking tickets, changing arrangements etc. (6103D)

Die Module sind auch einzeln buchbar. Gebühr für ein Wochenende 31,50 EUR.
Lehrmaterial pro Modul 2,00 EUR im Kurs.
Für Teilnehmer ab dem 3. Semester.

6110 Englisch für Anfänger Grundstufe 1/ A1 (1. Semester) EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Dienstag, 28.02.12, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307

Ein Kurs in dem Sie Englisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt. Sie können erleben, wie die Zeit wie im Fluge vergeht, während Sie Englisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt bekommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Next A1 ab Unit 1“ gearbeitet (ISBN 978-3-19-002931-0, Verlag Hueber).

6111 Englisch für Anfänger Grundstufe 1/ A1 (1. Semester) EUR 52,50

Charlotte Scheffler
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.5, Schulstr. 2

Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Kenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Zusätzlich werden wir mit Liedern und Spielen das Gelernte vertiefen.
Join us and learn with fun!

6112 Englisch für Senioren – Anfänger Grundstufe 1/A1 (2. Semester) EUR 52,50

Georg Lämmermann
Donnerstag, 01.03.12, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306

In diesem Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse werden wir in entspannter Atmosphäre und in gemäßigtem Tempo das Englisch lernen, das v.a. bei Reisen und bei Familien- und Freundeskontakten benötigt wird. Ein speziell für Senioren entwickeltes Lehrwerk wird uns dabei helfen. Für neue Teilnehmer ist eine kurze Wiederholung der Anfangslektionen vorgesehen. Lehr- und Arbeitsbuch: Sterling Silver, Band 1, Cornelsen Verlag, ab Unit 13.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

6113 Englisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (3. Semester) EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 27.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2
Ein Kurs, in dem Sie Englisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt. Sie können erleben, wie die Zeit wie im Fluge vergeht, während Sie Englisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt bekommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Next A1, ab Unit 5 (ISBN 978-3-19-002931-0) Verlag Hueber“ gearbeitet.

6114 Business-English für Einsteiger Grundstufe A1 EUR 52,50

Renate Killen
Montag, 27.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Business-English für Einsteiger mit Englischkenntnissen (mindestens 3 Semester). Lehrbuch: Business-English for Beginners, Cornelsen & Oxford University Press ISBN 978-3-8109-1982-3

6115 Englisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (4. Semester) EUR 52,50

Robert Porley
Dienstag, 28.02.12, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Für Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die Ihr Wissen aufpolieren oder wiederholen wollen. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway 1, ab Unit 10, Klett Verlag.

6116 Englisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 27.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2
Mit Spielen und Liedern erweitern wir unterhaltsam unser Vokabular und üben ganz praktisch die Anwendung der korrekten Grammatik. Gemeinsam sprechen wir über ausgewählte Themen und greifen im Kurs nur selten auf ein Lehrbuch zurück.
Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin eingebracht.

6117 Englisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

Marliese von Kotze
Freitag, 02.03.12, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Wir verbessern mit Spaß unsere Englischkenntnisse weiter und wollen mehr über Alltag und Kultur in englischsprachigen Ländern erfahren. Quer-Zusteiger sind in unserer freundlichen, aufgeschlossenen Gruppe herzlich willkommen.
Lehrbuch: „Fairway 2“, ab Unit 7, Klett Verlag.

6118 Englisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

Marion Ewinger
Montag, 27.02.12, 17:00 - 18:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2
We continue with „Bridges 2“, Ernst Klett Verlag, Unit 4 and also talk about everyday life and travel experiences.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Sprachen und Verständigung

6119 Englisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 — EUR 52,50

Marliese von Kotze
Donnerstag, 01.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Unsere freundliche, aufgeschlossene Gruppe sucht noch Quer-Zusteiger mit guten Grundkenntnissen, die mit uns gemeinsam Alltags- und Reisesituationen sprachlich erschließen. Lehrbuch „Fairway 2“, Klett Verlag ab Unit 13.

61191 Englisch - Grundstufe 2/A2 — EUR 52,50

Lyndall von Dewitz
Donnerstag, 01.03.12, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Für Seniorinnen und Senioren besonders geeignet. Lehr- und Arbeitsbuch Sterling Silver: Going for Gold, Cornelsen Verlag, Unit 9.

61193 Easy English Conversation - Grundstufe 2/A2 — EUR 42,00

Sabine Zwingel-Reiser
Dienstag, 28.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Sie wollten schon immer mal einen Konversationskurs belegen, hatten aber Bedenken, dass Ihre Vorkenntnisse nicht ausreichen. Bei diesem Kurs unbegründet. Im Verlauf des Kurses erlernen Sie Formulierungshilfen, die Sie fit für jede Gesprächssituation machen. An easy conversation course for those who have some English „Grundkenntnisse“. We'll be learning by reading texts and discussing everyday subjects. Come and improve your English. Unterrichtsmaterial für den Kurs wird gestellt.
Unkostenbeitrag zusätzlich 5,- Euro im Kurs.

61194 English Refresher Grundstufe - Grundstufe 2/A2 — EUR 52,50

Renate Killen
Montag, 27.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Sie haben vor einiger Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Sie möchten Ihre Grundkenntnisse in English auffrischen und festigen? Dieser Kurs bietet viel Gelegenheit zum Sprechen, gleichzeitig können Sie Grammatik und Wortschatz auf diesem Level wiederholen. Trainerin stellt Lehrmaterial.

61195 Senioren Konversation A2-B1 — EUR 52,50

Helen McLaren
Donnerstag, 01.03.12, 9:15 - 10:45 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307
Wir verwenden einen Mix an Materialien hauptsächlich aber das Buch Key B1, Cornelsen Verlag.

Mittelstufe

6120 Englisch - Mittelstufe 1/B1 — EUR 52,50

Marion Ewinger
Montag, 27.02.12, 10:45 - 12:15 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2
We will start with the third book, perhaps with “Bridges 3” (We will decide in class). As usual we'll also talk about our travel experiences and everyday life.

6121 English - Mittelstufe 1/B1 EUR 52,50

Marliese von Kotze
Freitag, 02.03.12, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Join our lively and friendly qroup and enjoy learning more about the English language & the culture in Englishspeaking countries - on an easy conversation-level. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben; es wird auch eigenes Material verwendet.

6122 Englisch - Mittelstufe 1/B1 EUR 52,50

Megan Leo
Dienstag, 28.02.12, 18:15 - 19:45 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.5, Schulstr. 2
Vertiefen Sie Ihre Englischsprachkenntnisse! Wir lernen mit kreativen Methoden - mit und ohne Buch - und haben Spaß: Konversation, Grammatik, Satzbau. Wir fahren fort mit „English Next B1".

6123 English - Let's Talk Mittelstufe 1/B2 EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Freitag, 02.03.12, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest and will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet. We will listen and discuss songs and podcasts, as well as play language games over a cup of tea or coffee. Lehrbuch: In Conversation 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501556-2.

6124 English - Mittelstufe 1/B1 EUR 42,00

Dagmar Kniffki
Montag, 27.02.12, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
am 11.06.12 kein Kurstag
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wenn Sie Ihr Englisch auffrischen und vertiefen wollen, sind Sie bei uns richtig!
Wir wiederholen regelmäßig die wichtigsten Grammatikkapitel und legen Wert darauf, unseren Wortschatz nicht nur zu erweitern, sondern auch praktisch anzuwenden.
Lehrbuch: Fairway 3 (B1), ab Kapitel 3, Klett Verlag, ISBN 3-12-501462-X

6125 English Let's Talk - Mittelstufe 2/B2 EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 01.03.12, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest and we will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet. We will discuss songs and podcasts as well as play language games over a cup of tea or coffee. Exercise book: In conversation 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501556-2.

6126 English Easy Conversation - Mittelstufe 2/B2 EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest. We will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet and also listening to songs. Newcomers welcome to join the group! Lehrbuch: In conversation 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501556-2.

Aufbaustufe

6130 English Morning Conversation Course - Aufbaustufe 1/C1 EUR 42,00

Dagmar Kniffki
Montag, 27.02.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
am 11.06.12 kein Kurstag
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
In a small group we talk about everything from the latest news to historical events. We also read short stories, look at idioms and expand our vocabulary in a relaxed atmosphere. No book required. Unkostenbeitrag zusätzlich EUR 3,00 im Kurs.

6131 Englisch - Aufbaustufe 1/C1 EUR 52,50

Marion Ewinger
Dienstag, 28.02.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
If you like to refresh and improve your language skills then this is the right course for you! We will also repeat and expand our grammar and vocabulary by reading articles and bookreports and by discussions and playing games.

6132 English Conversation Course - Aufbaustufe 1/C1 EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Mittwoch, 29.02.12, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Are you interested in joining a real „Conversation Club?“ Then come along and take part in the fun. We discuss everything under the sun - from holidays, food and practical problems to social issues, political topics and everyday ethics. The goal of the course is to be able to communicate ideas fluently and, of course, have some fun. Course material will be provided by the teacher. Unkostenbeitrag zusätzlich 3 EUR im Kurs.

6133 Morning Conversation Course - Aufbaustufe 1/C1 EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 01.03.12, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wake up and enjoy 90 exciting minutes of English conversation over a cup of tea or coffee. Come along and take part in the fun. We discuss everything under the sun - from holidays, food and practical problems to social issues, political topics and everyday ethics. The goal of the course is to be able to communicate ideas fluently and, of course, have some fun. Course material will be provided by the teacher. Newcomers are always welcome. Unkostenbeitrag zusätzlich 3 EUR im Kurs.

6134 English for Advanced Learners - Aufbaustufe 1/C1 EUR 52,50

Georg Lämmermann
Dienstag, 28.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.1, Schulstr. 2
Apart from reading a slightly simplified literary text and discussing topics of political, historical or common interest you will have the opportunity to practice your communication skills, revise grammar, expand your vocabulary and occasionally watch a video film. Neue Lektüre: Wird noch bekannt gegeben.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

Französisch

Grundstufe

6201 Französisch beim Kochen vertiefen 1/ A1 — EUR 43,50

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 23.03.12, 17:00 - 21:00 Uhr (Kurs 6201A)
Freitag, 27.04.12, 17:00 - 21:00 Uhr (Kurs 6201B)
Freitag, 18.05.12, 17:00 - 21:00 Uhr (Kurs 6201C)
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
In diesem Kurs vertiefen wir unser Französisch beim gemeinsamen Kochen. Zubereitet werden jeweils ein vegetarisches und ein Fleischgericht oder ein vegetarisches und in Fischgericht, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Für Interessenten mit zweisemestriger Vorerfahrung (ab Niveau A1) geeignet. Lebensmittelkosten im Kurs ca. 6 EUR.
Die Module sind auch einzeln buchbar. Gebühr für einen Abend 14,50 EUR.

6202 Auffrischungskurs Französisch für Grundstufe 1-2 /A1-A2 — EUR 31,50

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 30.03. / 04.05. / 15.06. / 06.07.12, jeweils 17:15 - 19:30 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Sie haben die Grundstufe A1 erreicht und sind zur Zeit in Stufe A2 und würden gerne die Grammatik und das Sprechen vertiefen, damit Sie ohne Lücken ungehindert zügig weiterlernen können? Wir führen Dialoge und wiederholen dabei.
Verbes modaux (pouvoir, vouloir, devoir), können, wollen, müssen; verbes pronominaux (se lever) aufstehen, sich erheben; les négations (ne...pas / ne plus / ne jamais), les indéfinis, (de / de la) les adverbes, le passé composé, futur proche, futur simple, l'imparfait,: les prépositions de temps (depuis/pendant/à), les pronoms („en" und „y") les relatifs (qui, que, où).

6203 Französisch für Anfänger/innen A1 - Kompaktkurs an 4 Samstagen — EUR 42,00

Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 16.06. / 23.06. / 30.06. / 07.07.12, jeweils 9:00 - 12:00 Uhr
Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Auf Französisch lernen Sie in einer kleinen Gruppe die wichtigsten Alltagssituationen besonders schnell und intensiv kennen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Im Kurs arbeiten wir mit dem Lehrwerk, zusätzlichem Unterrichtsmaterial und Spielen.
Bitte beachten Sie, dass Nach- und Vorbereitungen zwischen den Wochenenden erforderlich sind. Lehrwerk: Voyages 1 Französisch für Erwachsene, Klett Verlag.

6204 Französisch mit Liedern üben Grundstufe 1-2/ A1-A2 — EUR 5,50

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 22.06.12, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Entdecken Sie die unterschiedlichen Facetten und Feinheiten der französischen Kultur anhand bekannter aktueller Lieder (ZAZ, Vanessa Paradis etc...). In diesem Kurs erarbeiten wir uns mündlich auf spielerischer Art und Weise den Sinn und den Wortschatz der Lieder. Geeignet für Teilnehmer ab Niveau A1.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Sprachen und Verständigung

6211 Französisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (1. Semester) EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Dienstag, 28.02.12, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307

6212 Französisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (1. Semester) EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Ein Kurs, in dem Sie Französisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt. Sie können erleben, wie die Zeit wie im Fluge vergeht, während Sie Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt bekommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Voyages 1 Französisch für Erwachsene“, ab Lektion 1, Klett Verlag, gearbeitet.

6213 Französisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 Fortführungskurs (3. Semester) EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 01.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Ein Kurs, in dem Sie Französisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt. Sie können erleben, wie die Zeit wie im Fluge vergeht, während Sie Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt bekommen. Neue Teilnehmer/in sind herzlich willkommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Couleur de France Neu 1“, Langenscheidt, ab Lektion 7, gearbeitet.

6214 Französisch für Grundstufe 2/A2 Fortführungskurs (4. Semester) EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Im Kurs wird mit dem Lehrwerk, Spielen und zusätzlichem Unterrichtsmaterial gearbeitet. Lehrbuch: Couleurs de France Neu 2, ab Lektion 1 (ISBN 978-3-468-45451-6).

6215 Französisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

Georg Lämmermann
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2
Die französische Umgangssprache wird erlernt mit Hilfe von Partnerarbeiten und dem Durchspielen von Alltagssituationen. Für neue Teilnehmer, die herzlich willkommen sind, ist eine kurze Wiederholung des bisher Gelernten vorgesehen. Kurs- und Arbeitsbuch „Perspectives 2, Neue Ausgabe“, Cornelsen Verlag, ab Unité 7.

Mittelstufe

6221 Französisch für Fortgeschrittene Mittelstufe 1/B1 EUR 45,50

Ariane Niehoff-Hack
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 13x
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Wir arbeiten ohne Kursbuch, daher sollten Neueinsteiger, über die wir uns freuen, durchaus über Grundkenntnisse verfügen. Zeitungsartikel, Lektüre, Chansons sowie spezielle Wünsche der Kursteilnehmer wechseln sich immer wieder, auch spontan, ab.
Kein Konversationskurs.

6222 Französisch: Conversation ab B1 **EUR 35,00**

Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 14.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Conversation structurée avec support audio et visuel servant de base de discussions. Apprendre à écouter des conversations diverses du quotidien joue un rôle important pour consolider les bases nécessaires du parler. Cette pratique vous permet de comprendre davantage votre entourage „français“ et savoir comment mieux réagir et participer. En final, l'objectif principal est de vous faire parler.
Ce cours met tout d'abord l'accent sur l'écoute à l'aide de supports visuels sans oublier bien sûr de vous donner envie de vous exprimer sur les thèmes abordés.

Aufbaustufe

6230 La vie française - Aufbaustufe 1/C1 **EUR 52,50**

Georg Lämmermann
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2
Textes sur la civilisation française, exercices de grammaire et de vocabulaire, conversation et des films vidéo - un peu de tout! Neuzugänge sind sehr willkommen.

Italienisch

Grundstufe

6301 Italienisch Auffrischungskurs in den Pfingstferien **EUR 42,00**

Annalisa Busini
Dienstag, 29.05. / 05.06.12, 9:00 - 11:15 Uhr
Freitag, 01.06. / 08.06.12, 9:00 - 11:15 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Pronti, partenza, via!! Fit für den Urlaub! Der Kurs richtet sich an alle, die schon einen Anfängerkurs besucht haben und die Vorkenntnisse auffrischen möchten. Danach kann man eine Reise nach Italien einfach genießen.

6311 Italienisch für den Urlaub - Intensivkurs für Anfänger/innen **EUR 52,50**

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Montag, 27.02.12, 9:30 - 11:30 Uhr, 10x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307
Ein Kurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen oder Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache. Sie wollen sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen? Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch unerlässlich.

6312 Italienischlernen in Verbindung mit Yoga - Seniorenkurs **EUR 52,50**

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Montag, 05.03.12, 9:30 - 11:30 Uhr, 10x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307
Sie erleben einen spannenden und “bewegten” Sprachkurs und erfahren, welche Lernerfolge in Verbindung mit Bewegung, Yoga oder einem kleinen Jonglierbällen möglich sind.

Italienisch - Anfängerkurs für Junggebliebene
Grundstufe 1/A1 (1. Semester) **EUR 52,50**

6313 **Isabella Springholz**
Montag, 27.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.1, Schulstr. 2

6314 **Isabella Springholz**
Mittwoch, 29.02.12, 16:00 - 17:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.1, Schulstr. 2
Dieser Kurs richtet sich an Junggebliebene, die in einem langsamen Tempo und angenehmer Atmosphäre Italienisch lernen möchten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

6315 Italienisch für Anfänger/innen
Grundstufe 1/A1 (1. Semester) **EUR 52,50**

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache. Erleben Sie Kreativität und Freude als „spannende Kommunikationsreise".
Lehr- und Arbeitsbuch „Con Piacere A1".

6316 Italienisch für Anfänger Grundstufe 1/A1 **EUR 63,00**

Annalisa Busini
Samstag, 03.03.12, 9:30 - 11:00 Uhr, 12x
Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Im Anfängerkurs lernt man vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze auf Italienisch zu verstehen und zu verwenden. Der Kurs vermittelt strukturelle Aspekte der italienischen Sprache. Darüber hinaus werden Elemente der italienischen Kultur und Gesellschaft nahe gebracht. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Chiaro A1" (Hueber Verlag 978-3-005427-5) ab Lektion 1.

6317 Italienisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (2. Semester) **EUR 42,00**

Daniela Sandrini
Montag, 27.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Möchten Sie sich in Italien unterhalten können? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen! Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 3.

6318 Italienisch für Anfänger/innen -
Grundstufe 1/A1 (2. Semester) **EUR 52,50**

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 28.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache. Erleben Sie Kreativität und Freude als „spannende Kommunikationsreise".
Lehr- und Arbeitsbuch: Linea Diretta Neu 1A, Lektion 3.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

6319 Italienisch - Anfängerkurs für Junggebliebene Grundstufe 1/A1 (2. Semester) EUR 52,50

Isabella Springholz
Freitag, 02.03.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2
Dieser Kurs richtet sich an Junggebliebene, die in einem langsamen Tempo und angenehmer Atmosphäre Italienisch lernen möchten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

63191 Italienisch für Anfänger/innen - Grundstufe 1/A1 (5. Semester) EUR 52,50

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Mittwoch, 29.02.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache. Erleben Sie Kreativität und Freude als „spannende Kommunikationsreise". Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Das gesprochene Wort steht im Vordergrund.
Lehr- und Arbeitsbuch: Linea Diretta 1A, Lekt. 6. Zusätzlich Krimi-Lektüre

63192 Italienisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (6. Semester) EUR 52,50

Marina Lorenz-Graziani
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Für alle Freunde der italienischen Sprache und Kultur. Lernen Sie mit einer abwechslungsreichen und spielerischen Methode eine lebendige Sprache in einer freundlichen, entspannten Atmosphäre. Quereinsteiger willkommen!
Lehr- und Arbeitsbuch „Espresso 1", Hueber Verlag, ab Lektion 9.

6320 Italienisch - Konversationskurs A2/B1 - Conversazione facile EUR 42,00

Annalisa Busini
Freitag, 02.03.12, 17:30 - 19:00 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 1.1, Schulstr. 2
Im Kurs wird mit Hilfe der eingebrachten Texte eine vielseitige Konversation mit dem Ziel, die italienische Sprache zu verbessern angestoßen. Dabei stehen landeskundliche Themen im Vordergrund. Voraussetzung Italienisch auf dem Niveau A2/B1. Unterrichtsmaterialien werden von der Dozentin eingebracht.

Mittelstufe

6321 Italienisch - Mittelstufe 1/B1 EUR 52,50

emolingua = Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Mittwoch, 29.02.12, 10:50 - 12:20 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Sie können Alltagsgespräche über vertraute Themen und Nachrichten über geläufige Themen im Radio und Fernsehen im Wesentlichen verstehen. Sie können in bekannten Situationen einigermaßen flüssig erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen. Sie können Texte, auch über unbekannte Themen, im Wesentlichen erschließen und Texte über vertraute Themen verfassen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Lehr- und Arbeitsbuch: Linea Diretta 1 (alt), Lektion 14. Zusätzlich Krimi-Lektüre.

6322 Conversazione in italiano - Metodo dinamico - Mittelstufe 1/B1 **EUR 52,50**

Dr. Bruno Spita
Montag, 27.02.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306

6323 Conversazione in italiano - Mittelstufe 1/B1 **EUR 52,50**

Dr. Bruno Spita
Montag, 27.02.12, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Storie e disegni come temi di conversazione e per ripassare la grammatica.
Metodo Dinamico Pittografico, Libro 2.

Bruno Spita

Vor rund 30 Jahren kam ich nach Nürnberg und unterrichte seitdem meine Muttersprache Italienisch, zunächst am Bildungszentrum Nürnberg, dann an den VHS Roßtal und jetzt an der VHS Oberasbach. Meine Erfahrungen mit den verschiedensten Lehrmaterialien veranlassten mich Mitte der 80er Jahre, eine eigene Unterrichtsmethode zu entwickeln.
Ich verfasste ein eigenes Lehrbuch mit der „Dynamisch-Piktographischen Methode" und wende diese seit 25 Jahren an. Hauptziel war und ist die ausschließliche und vor allem praktische Anwendung der Fremdsprache, ohne Umwege durch Übersetzungen aus der Muttersprache. Unterstützt werden die Lernenden dabei durch visuelle Medien, da die Aufnahmeleistung hierbei bekanntlich weitaus höher ist als allein über Hörimpulse.
Mittelpunkt meines Lebens ist jedoch nicht die italienische Sprache, sondern die Sprache der Bildenden Kunst, der ich seit einem halben Jahrhundert mein Leben widme. Mein Künstlername Bruno da Todi zeigt meine enge Verbundenheit mit meiner 6000 Jahre alten Heimatstadt Todi in Umbrien, dem so genannten „grünen Herzen Italiens". Nach meinem Studium an der Kunstakademie in Perugia verbrachte ich zwei Jahre in Mailand – damals internationales Kulturzentrum – um das an der Akademie Gelernte zu „verdauen". Meine Habilitation und langjährige Lehrtätigkeit in Kunstgeschichte erlaubten es mir, in der Kunstwelt zahlreiche und enge Kontakte zu knüpfen. Die später selbst gewählte Isolation, abseits von allen -ISMEN, hat meinen eingeschlagenen künstlerischen Weg vor fremden Einflüssen bewahrt.
***Zu meiner Technik:** Aussonderungen der Konsumgesellschaft, wie z.B. Stoffreste, bereite ich wieder auf und bringe sie als etwas Reales, Echtes in meine Bilder und Skulpturen ein. Es sind Symbole der Menschheit von heute, aber auch Zeugnis der antiken umbrischen Ironie und der etruskischen Piratenmentalität, aus denen meine Wurzeln hervorgehen und die mich als heutigen Menschen bestimmen. Durch mein „Sengen und Schürfen" an der Oberfläche schaffe ich Formen und Farbtöne, die weder in der Natur noch in der Phantasie noch als Erfindung des Menschen existieren. Ich kratze und höhle aus, bis ich meine Formen und Farben entdecke. Und heraus kommt ... das, was in mir ist.*
Ein verpflichtendes Thema, das mein gesamtes Schaffen durchzieht, ist für mich sowohl als Mensch als auch als Künstler die Anprangerung der Nichteinhaltung der Menschenrechte. Außerdem spiegelt sich mein Interesse an klassischer Literatur, von Homer über Vergil und Horaz bis zu Dante Alighieri, in meinen Bildern wider.
Seit einigen Jahren ist die Serie „Gedanken" Schwerpunkt meiner Arbeit.
Wichtig für mich ist die Begegnung mit meinen Schülern sowie Besuchern in meinem Atelier und der Austausch über Kultur, Kunst und Belange der Menschen, was mir hilft, sie besser zu verstehen und dadurch mich selbst.
*Mehr Info gibt es auf meiner homepage **www.brunodatodi.de** oder in der „Dokumentation über bruno da Todi - Von den Sternen zum Brot" von Jutta und Joachim Lindner, aber auch bei einem Besuch in meinem Atelier in Nürnberg.*
*Anmeldung per Mail: **brunodatodi@michael.ag** oder telefonisch: 0911/401185.*

Spanisch

Grundstufe

Spanisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (1. Semester) EUR 52,50

6411 **Miguel Luna Goig**
Donnerstag, 01.03.12, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2

6412 **Miguel Luna Goig**
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.1, Schulstr. 2
Vamos amigos! Klingt wie ein Schlachtruf zum Kampf, ist aber in Wirklichkeit eine freundliche Aufforderung an Sie, mehr aus Ihrer Vorliebe oder Interesse für die spanische Sprache zu machen. Dieser Kurs wird Ihnen viel Spaß bereiten. Sie werden nicht nur die Sprache, sondern auch tiefe Einblicke in die Kultur und Charakter dieses herrlichen Landes, meinem Geburtsland, gewinnen. Formulieren wir so; Sie werden Spanien für sich neu entdecken und jeder Unterrichtstag, wird Ihnen so vorkommen wie ein kleiner Ausflug zum Mittelmeer. Für Teilnehmer ohne oder mit geringe Vorkenntnisse.
Lehrbuch Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 1.

6413 Spanisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (1. Semester) EUR 42,00

Dieter Saur
Dienstag, 06.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A1“, ab Lektion 1, Klett-Verlag.

Spanisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (2. Semester) EUR 52,50

6414 **Miguel Luna Goig**
Dienstag, 28.02.12, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2

6415 **Miguel Luna Goig**
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 1.1, Schulstr. 2
Spanisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 6.

6416 Spanisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (2. Semester) EUR 42,00

Dieter Saur
Montag, 05.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A1“, ab Lektion 4, Klett-Verlag.

6417 Spanisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (3. Semester) EUR 42,00

Dieter Saur
Mittwoch, 07.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnisse. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto“, Klett-Verlag, ab Lektion 9.

Sprachen und Verständigung

6418 Spanisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (4. Semester) EUR 42,00

Laura Sarmiento de Saur
Montag, 05.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A1“, Klett-Verlag, ab Lektion 10.

6419 Spanisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 (5. Semester) EUR 42,00

Laura Sarmiento de Saur
Dienstag, 06.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A2“, Klett-Verlag, ab Lektion 1.

64191 Spanisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 (6. Semester) EUR 42,00

Laura Sarmiento de Saur
Montag, 05.03.12, 8:30 - 10:00 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A2“, Klett-Verlag, ab Lektion 1.

64192 Spanisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 (8. Semester) EUR 42,00

Dieter Saur
Donnerstag, 08.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Lehr- und Arbeitsbuch „Caminos neu A2“, Klett Verlag, ab Lektion 9.

Mittelstufe

6421 Spanisch - Mittelstufe 1/B1 EUR 42,00

Laura Sarmiento de Saur
Mittwoch, 07.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Spanische Konversation und Grammatikübungen. Für Teilnehmer mit Vorkenntnisse.

Entgelte für Sprachkurse mit 15 Unterrichtseinheiten (15 Abende) pro Semester	
Entgelt	**Kleingruppe**
58,00 €	ab 11 Teilnehmer/innen
63,00 €	ab 10 Teilnehmer/innen
70,50 €	ab 9 Teilnehmer/innen
79,00 €	ab 8 Teilnehmer/innen
90,00 €	ab 7 Teilnehmer/innen
105,00 €	ab 6 Teilnehmer/innen

Anmeldungen ab sofort!

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Aufbaustufe

6431 Conversación - Aufbaustufe 1/C1 **EUR 42,00**

Laura Sarmiento de Saur
Donnerstag, 08.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Artículos de periódicos, temas actuales, discusiones.

Neugriechisch

Grundstufe

6511 Neugriechisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (1. Semester) EUR 52,50

Johannes Plataniotis-Roßbach
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Intensives Sprachtraining der lebendigen neugriechischen Sprache mit Rollenspielen. Lehr- und Arbeitsbuch „Kalimera - Griechisch für Anfänger", Langenscheidt Verlag, sowie „Kurzgrammatik der griechischen Sprache", Hueber Verlag.

6512 Neugriechisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (6. Semester) EUR 52,50

Johannes Plataniotis-Roßbach
Donnerstag, 01.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit geringen (einjährigen) Vorkenntnissen – keine Neuanfänger. Für alle Freunde der griechischen Kultur, Geschichte und Lebensart. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und mit Hilfe von Rollensielen eine lebendige Sprache. Lehrbuch „Griechisch aktiv", Helmut Buske Verlag sowie „Neugriechische Kurzgrammatik", Hueber Verlag.

Mittelstufe

6521 Neugriechisch - Mittelstufe 2/B2 **EUR 52,50**

Johannes Plataniotis-Roßbach
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen, die auf ihren guten Sprachkenntnissen aufbauen wollen. Wiederholung und Vertiefung des bisherigen Stoffes und intensives Sprachtraining. Für Teilnehmer/innen mit mindestens 3jährigen Sprachkenntnissen! Quereinsteiger sind willkommen. Lehrbücher „Neugriechische Sprache"(wird im Kurs gestellt), sowie „Neugriechische Kurzgrammatik", Hueber Verlag.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Russisch

Grundstufe

6710 Russisch für Touristen - Grundstufe 1/A1 **EUR 35,00**

Emilie Selinger
Donnerstag, 01.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Geeignet für Teilnehmer ohne Kenntnisse des kyrillischen Alphabets, die Russisch für eine Reise nach Russland erlernen möchten.

6711 Russisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (1. Semester) **EUR 35,00**

Emilie Selinger
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Vermittlung des kyrillischen Alphabets in Druck- und Schreibschrift. Einübung der Lese- und Schreibfertigkeiten. Vermittlung der Satzstrukturen und des Wortschatzes für einfache Gespräche des Alltags.

6712 Russisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (5. Semester) **EUR 42,00**

Emilie Selinger
Mittwoch, 29.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Fortsetzung des bereits bestehenden Kurses. Quereinsteiger mit guten Vorkenntnissen sind willkommen. Das Ziel dieses Kurses ist intensives Sprachtraining mit Vertiefung des vorhandenen Wissens. Erschließung neuer Themenkreise mit Vermittlung des Wortschatzes und grammatischer Strukturen. Einblicke in die Landeskunde und Kultur Russlands. Lehrbuch: Most 1, Klett-Verlag

6713 Russisch - Grundstufe 2/A2 **EUR 42,00**

Emilie Selinger
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Fortsetzung des bereits seit 8 Semestern bestehenden Kurses. Quereinsteiger mit guten Vorkenntnissen der russischen Sprache sind willkommen. Das Ziel dieses Kurses ist intensives Sprachtraining mit Vertiefung des vorhandenen Wissens. Erschließung neuer Themenkreise mit Vermittlung und Erweiterung des Wortschatzes. Einblicke in die landeskundliche Geschichte, Geografie und Kultur Russlands. Lehrbuch: Kljutschi 1, Hueber-Verlag, Lektion 8.

Tschechisch

Grundstufe

6811 Tschechisch - Grundstufe 2/A2 **EUR 52,50**

Hanna Schamel
Dienstag, 28.02.12, 17:45 - 19:15 Uhr, 15x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen bildet den Schwerpunkt. Grammatik wird im notwendigen Umfang vermittelt. Auf Quereinsteiger wird Rücksicht genommen. Lernunterlagen im Kurs.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Entspannung/Körpererfahrung	
Yoga	7001-7015
Autogenes Training, Muskelentspannung,	7016-7017
QiGong, Thai Chi, Selbstverteidigung	7018-7025
Meditation, Entspannung, SoulCollage®	7026-7028
Fußreflexzonenmassage, Dornmethode, Shiatsu	7029-7031
Bewegung/Körpererfahrung	
Sturzprophylaxe, Fitness im Alter, Osteoporose	7101-7103
Beckenboden/Feldenkrais	7104-7106
Wirbelsäulengymnastik	7107-7120
Bauchtanz	7121-7123
Sport und Fitness	
Fitness Männer	7201
Pilates	7202-7206
Gymnastik-Mix, Aerobic, Fatburner	7207-7216
Callanetics	7217-7221
Zumba, Power Fighting	7222-7226
Step Aerobic	7227-7229
Inline Skating/ Slackline	7230-7237
Laufen, Walking mit XCo, NordicWalking	7240-7249
Wassergymnastik, Aqua Power	7271-7287
Emotionale und soziale Kompetenz	7301-7305
Gesundheitspflege und Heilmethoden, Styling, Duft	7401-7414
Ernährung, Kochen	
Saisonale Küche	7501-7508
Festküche	7509-7514
Urlaubsküche	7515-7531
Fernöstliche Küche	7532-7539

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Entspannung / Körpererfahrung

7001 Lach-Yoga **EUR 35,50**

Nelli Schlaht
Montag, 05.03.12, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Lachen reduziert die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol, baut entsprechend Stress ab, setzt Endorphine (Glückshormone) frei, stärkt die Immunabwehr, fördert den Stoffwechsel und die Verdauung sowie das Herz-Kreislauf-System.
Und - so unglaublich es scheint: lachen kann trainiert werden.

7002 Fit in den Tag mit Yoga **EUR 47,00**

Maria Fontana-Eberle
Montag, 27.02.12, 8:15 - 9:15 Uhr, 15x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Erfahrbares Ziel von Hatha-Yoga ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen.
Zu Hatha-Yoga gehören verschiedene Körperhaltungen (asanas), geführte Atemübungen (pranayamas), Konzentrations- und Entspannungsübungen. Yoga wirkt Rückenschmerzen, Verkrampfungen und Stresserscheinungen unterschiedlicher Art entgegen.
Bitte Matte/Decke, Handtuch, Socken und Trinkwasser mitbringen.

7003 Hatha-Yoga für Anfänger und Übende **EUR 49,00**

Kerstin Führes
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 14x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Das Üben von asanas (Haltungen) stärkt das Körperbewusstsein und hält den Körper flexibel. Die Haltungen und Bewegungen werden im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Diese Atemachtsamkeit, das Verweilen in der Stille und kurze Meditationseinheiten führen auf den Weg nach innen. So können wir uns wieder mehr in unserer Ganzheit wahrnehmen, Lebenskraft spüren, innere Ruhe finden und Stress entgegenwirken.
Bitte eine Matte und ein Sitzkissen mitbringen.

7004 Yoga für Anfänger und Übende **EUR 52,50**

Heike Schimmer
Montag, 27.02.12, 17:45 - 19:15 Uhr, 15x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan. Kundalini Yoga ist nah verwandt mit Hatha Yoga, in vielen Übungen aber dynamischer und es ist stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie ausgerichtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Der Tiefenentspannung wird viel Raum gegeben. Eine Meditation, oft mit Mantras (Konzentrationswörter) kombiniert, ist als vertiefende Achtsamkeitsschulung Bestandteil jeder Stunde.
Bitte Matte, Decke und Sitzkissen für die Meditation mitbringen.

Anmeldungen ab sofort!

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Hatha -Yoga für Anfänger und Übende — EUR 35,00

7005 **Angela Theuer**
Dienstag, 28.02.12, 16:00 - 17:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

7006 **Angela Theuer**
Dienstag, 28.02.12, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5

7007 **Angela Theuer**
Dienstag, 28.02.12, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama): regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Verbessern Sie Ihre Konzentration, Intuition und Kreativität und fühlen sich rundum wohl.

7008 Hatha-Yoga - auch für Anfänger — EUR 52,50

Michaela Regus
Mittwoch, 07.03.12, 16:40 - 18:10 Uhr, 15x
am 14.3. kein Kurstag
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Durch das Üben der Yoga-Asanas können wir die Vorgänge in unserem Körper positiv beeinflussen. Unser Körper wird kräftiger und beweglicher. Durch die praktizierte Entspannung wird ein Ausgleich zum Alltag geschaffen. Wir fühlen uns vitaler und nähern uns unserem eigenen Selbst. Da barfuß geübt wird, bitte rutschfeste Matte mitbringen.

7009 Yoga für Anfänger und Übende — EUR 52,50

Carolin Neubert
Donnerstag, 01.03.12, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Asanas/Körperübungen: Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Die Wirbelsäule bleibt beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Pranayama: Die Aufnahme von Sauerstoff wird durch die tiefe Atmung erhöht. Entspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut. Sie erhalten Anregungen aus Ayurveda und Tipps zu positivem Denken.
Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Hatha Yoga für Übende — EUR 52,50

7010 **Kerstin Führes**
Montag, 27.02.12, 16:00 - 17:30 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Bitte eine Yogamatte und ein Sitzkissen mitbringen.

7011 **Kerstin Führes**
Montag, 27.02.12, 17:45 - 19:15 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Das Üben von asanas (Haltungen) stärkt das Körperbewusstsein und hält den Körper flexibel. Die Haltungen und Bewegungen werden im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Diese Atemachtsamkeit, das Verweilen in der Stille und kurze Meditationseinheiten führen auf den Weg nach innen. So können wir uns wieder mehr in unserer Ganzheit wahrnehmen, Lebenskraft spüren, innere Ruhe finden und Stress entgegenwirken.

7012 Yoga für Übende — EUR 52,50

Heike Schimmer
Montag, 27.02.12, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan. Aufbaukurs, für Übende geeignet. Bitte Matte, Decke und Sitzkissen für die Meditation mitbringen!

7013 Yoga für Übende - Mittelstufe - — EUR 52,50

Carolin Neubert
Donnerstag, 01.03.12, 20:00 - 21:30 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Asanas/Körperübungen: Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Die Wirbelsäule bleibt beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Pranayama: Die Aufnahme von Sauerstoff wird durch die tiefe Atmung erhöht. Entspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut. Sie erhalten Anregungen aus Ayurveda und Tipps zu positivem Denken.
Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Yoga der Energie für Fortgeschrittene — EUR 42,00

7014 Waltraud Gottwald
Mittwoch, 29.02.12, 18:15 - 19:45 Uhr, 12x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Sitzkissen.

7015 Waltraud Gottwald
Freitag, 02.03.12, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Durch bewusste und achtsame Körper- und Atemübungen erfahren wir unsere Blockaden, die sich als Verhärtung der Muskulatur äußern. Durch den Abbau der Schutzhaltungen und der psychischen Spannungen wird die Lebensenergie angeregt und das Gleichgewicht wieder hergestellt. Visualisierung, Mantren, Energielenkung, Tiefenentspannung und Meditation unterstützen den Prozess der Erneuerung.
Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Sitzkissen.

7016 Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training – Kombinierte Anwendung — EUR 20,50

Eva Aarma
Mittwoch, 14.03.12, 19:45 - 20:45 Uhr, 8x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Kombinierte Anwendung Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenem Training. Beide Entspannungsmethoden ergänzen sich in günstiger Weise und haben das gleiche Ziel: einen vertieften Ruhezustand herbeizuführen. Mit der Muskelrelaxation nach Jacobson werden durch aktives An- und Entspannen der Muskulatur positive Wirkungen an Körper, Seele und Geist erzielt. Übungen des Autogenen Trainings, geistige Anspannung (Konzentration) und Entspannung, führen besonders zur mentalen Entspannung. Die Sensibilität gegenüber dem eigenen Körperempfinden wird durch beide Entspannungsverfahren geschult. Sie lernen, in aktuellen Belastungssituationen angemessen zu reagieren bzw. diesen vorbeugend zu begegnen.
Erster Abend bis 21.15 Uhr. Bitte Isomatte/Decke, kleines Kissen/Nackenrolle und bequeme Kleidung mitbringen.

Profil siehe nächste Seite...

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Eva Aarma

Ich bin verheiratet, Mutter eines inzwischen erwachsenen Sohnes und arbeite seit ca. 30 Jahren beruflich mit Familien. Als Dipl. Sozialpädagogin (FH) habe ich auch Erfahrungen in der Gruppenarbeit mit Kindern und Erwachsenen. Außerdem bin ich ausgebildete Psychotherapeutin (HPG) und Seminarleiterin für Entspannungsverfahren, hier insbesondere Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training.
Seit vielen Jahren biete ich kontinuierlich bei verschiedenen Volkshochschulen und einer Krankenkasse Entspannungskurse für Erwachsene und Kinder an.
Ein wichtiger Leitsatz meines Lebens lautet:
„Nichts ändert sich, außer ich ändere mich. Alles ändert sich, sobald ich mich verändere."
Lassen Sie uns gemeinsam Veränderung herbeiführen! Entschleunigen Sie Ihr Leben durch Entspannung und tun Sie sich Gutes. Laut einem chinesischem Sprichwort gilt:
"Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch!"

Ich freue mich auf Sie!

7017 Stress lass nach - blitzschnell entspannt **EUR 5,00**

Eva Aarma
Mittwoch, 23.05.12, 19:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Ein Crash-Kurs für alle, die viel Stress, aber wenig Zeit haben! Sie lernen schnelle und wirksame „Tricks" aus allen bekannten Entspannungstechniken, die Ihnen im Alltag rasch zu mehr Gelassenheit verhelfen. Skript 3,- Euro im Kurs.
Bitte Isomatte/Decke, kleines Kissen/Nackenrolle und bequeme Kleidung/Socken mitbringen.

7018 Qi Gong für Anfänger **EUR 35,00**

Sigrid Schwaiger
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 20:45 Uhr, 12 x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Qi Gong (Qi = Energie, Gong = Arbeit, Üben) ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen verbinden auf harmonische Weise Atmung, Bewusstsein und Bewegung. Durch regelmäßiges Üben können wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden und aktiv etwas für unsere Gesundheit tun.

Qi Gong für Übende **EUR 35,00**

7019 Sigrid Schwaiger
Dienstag, 28.02.12, 17:00 - 18:15 Uhr, 12x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7020 Sigrid Schwaiger
Dienstag, 28.02.12, 18:15 - 19:30 Uhr, 12x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Es werden die 8 Brokate, die 18-fache Übung oder die 5 Kranichfiguren geübt. Qi Gong-Erfahrung wird vorausgesetzt.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

7021 Wirbelsäulen-Qi Gong oder Chan Mi Qi Gong — EUR 42,00

Dana Koch
Donnerstag, 01.03.12, 17:00 - 18:00 Uhr, 12x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Hier werden alle Übungen zentral aus der Wirbelsäule heraus gesteuert. Den Kern bildet eine gezielt von der Wirbelsäule ausgehende Bewegungstechnik, die den gesamten Körper positiv beeinflusst, da hier die Nervenleitbahnen für die gesamte Peripherie gebündelt sind. Außer der direkten Auswirkung auf die Haltung, die Muskulatur (besonders der wirbelnahen Muskulatur) und die Gelenke, führt Chan Mi Qi Gong zu einer verbesserten Durchblutung. Diese wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und vermindert die Gewebespannung um die Wirbelsäule und die Nervenknoten.
Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

7022 Tai Chi Chuan, Anfänger - Teil I (Grundkurs) — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 01.03.12, 17:30 - 18:30 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert, der Stress abgebaut.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen.

7023 Tai Chi Chuan, Anfänger - Teil III — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 01.03.12, 18:45 - 19:45 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Der Kurs baut auf Teil I und Teil II auf.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen.

7024 Tai Chi Chuan, Übungskurs für Fortgeschrittene — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 01.03.12, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Nur für Teilnehmer, die Kurs I, II und III absolviert haben.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen.

Anmeldungen ab sofort!

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

7025 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung — EUR 50,00

„Homo homini lupus“ –
Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf
Christian Schneider
Samstag, 03.03.12, 10:30 - 16:30 Uhr
Samstag, 10.03.12, 10:30 - 16:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer,
Schulstr. 2

Das Zitat des römischen Komödiendichters Plautus veranschaulicht eine Urangst des Menschen - die Angst, der Aggression anderer Menschen zum Opfer zu fallen. Dieses Seminar vermittelt rhetorische Techniken, die dazu dienen, selbstbewusst aufzutreten und sich gegen verbale Angriffe schlagfertig zu verteidigen. Trotzdem besteht immer die Möglichkeit, dass ein Konflikt sich nicht mit Worten beenden lässt, wie die immer häufigeren Berichte von Attacken auf unbescholtene Bürger, etwa in U-Bahn-Stationen, auf traurige Art unter Beweis stellen. Der Kurs wird der fließenden Grenze zwischen „verbaler“ und „körperlicher“ Auseinandersetzung gerecht, indem er Techniken der verbalen Selbstbehauptung mit solchen der körperlichen Selbstverteidigung vereint und den Kursteilnehmern somit hilft, die von Plautus beschriebene Urangst zu überwinden. Körperliche Abwehrmaßnahmen sollen hierbei letztes Mittel im Rahmen der Notwehr sein und nur angewandt werden, wenn verbale Deeskalation nicht zum Erfolg geführt hat. Zur Kursteilnahme sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet und findet in Alltagskleidung statt, Sie sollten lediglich saubere Hallenschuhe mitbringen.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 13 bis 18 Jahren

siehe Kurs 3604

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jungs von 13 bis 18 Jahren

siehe Kurs 3606

7026 Die „acht Brokatübungen“ mit Entspannung — EUR 18,00

Margaretha Mayr
Dienstag, 13.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2

Die acht Brokatübungen sind acht besonders schöne Ausschnitte aus dem kostbaren Brokat der chinesischen Gymnastik. Die Übungsabfolge eignet sich hervorragend als morgendlicher Einstieg in den Tag. Ihre Besonderheit besteht in der Verbindung kraftvoller und „weicher“ Bewegungen. Die leicht erlernbaren Übungen dienen der Konzentration, geben ein Gefühl der Ruhe, verhelfen zu mehr Körperwahrnehmung und erleichtern es, Entspannung zu finden. Im Anschluss an den Übungsteil entspannen wir ca. 30 min im Liegen.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Unterlage/Wolldecke mitbringen.

Anmeldungen ab sofort!

7027 Stille und Entspannung - Zeit für sich selbst — EUR 18,00

Margaretha Mayr
Dienstag, 13.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 3x
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2
Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Sie lernen einige praktische und alltagstaugliche Wege kennen, wie Sie zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Entspannung finden. Vielfach sind es recht einfache Dinge, die uns wieder mit uns selbst in Einklang bringen.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Unterlage/Wolldecke mitbringen.

7028 Lebensgeschichten in Bildern - SoulCollage® — EUR 30,00

Michaela Schneider
Samstag, 28.04.12, 9:00 - 13:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Nehmen Sie mit Hilfe der SoulCollage® Methode die vielseitigen Facetten Ihres Lebens einmal ganz anders in den Blick. Durch intuitiv gestaltete Collage Karten entstehen eindrucksvolle kleine Kunstwerke (12x20cm) von erstaunlicher Wirkung und Tiefe. Jedes Bild ist Ausdruck der Wertschätzung Ihrer Lebensgeschichte und kann überraschend inspirierende Einsichten vermitteln. SoulCollage® wurde in den 80zigern von der Amerikanerin Seena Frost entwickelt und wird mittlerweile in über 13 Ländern angeboten.
Vorerfahrung mit Collagearbeit ist nicht erforderlich.

7029 Hand- und Fußreflexzonenmassage — EUR 13,50

Anna Velisek
Mittwoch, 28.03.12, 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Die Hand- und Fußreflexzonenmassage ist mehr als nur eine Massage. Sie strebt die Stimulierung ausgewählter Punkte des Meridiansystems am Fuß und Hand an, die mit anderen Körperbereichen in Verbindung stehen. Sie erhalten einen Überblick über Organzonen und Akupressurpunkte an Hand und Fuß. Der Kurs umfasst Theorie und praktische Übungen mit Massagering, Magneten, Farben, Pflanzen und Samen und ihre Wirkung auf den Körper nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesische Medizin.
Gezielte Anwendungen, um Blockaden zu lösen, Schmerzen zu lindern und den Energiefluss zu verbessern. Die Massage eignet sich auch zur Selbstbehandlung und kann damit zur Gesundheitsvorsorge beitragen. Der Kurs umfasst Theorie und praktische Übungen.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser

7030 Gesunder Rücken und gesunde Gelenke mit Selbsthilfeübungen nach Dorn — EUR 14,00

Anna Velisek
Mittwoch, 27.06.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängedifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen, zur Abhilfe bei Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können.
Bitte: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7031 Shiatsu - den Rücken entzücken **EUR 25,00**

Vera Smitt
Samstag, 24.03.12, 10:00 - 16:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir werden uns mit Shiatsu-Berührungen und Übungen entspannen. Mit einfachem Lehnen und Sein wollen wir unserer so oft vernachlässigten und auch überforderten Rückseite Aufmerksamkeit schenken. Shiatsu ist traditionelle japanische Körper- und Energiearbeit und ganzheitliche Berührung für Körper, Geist und Seele und wird immer am bekleideten Körper praktiziert. Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Isomatte, Decke und kleines Kopfkissen mit.

Bewegung / Körpererfahrung

7101 Fit bis ins hohe Alter - Sturzprophylaxetraining **EUR 35,00**

Wolfgang Daniel
Montag, 27.02.12, 11:15 - 12:15 Uhr, 15x
am 30.4. kein Kurstag
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstraße
Haben Sie Angst hinzufallen? Sind Sie vielleicht schon einmal gestürzt? Fühlen Sie sich unwohl beim Gehen in einer größeren Menschenmenge? Schaltet die Fußgängerampel auf Rot bevor Sie die Straße komplett überquert haben? Verlieren Sie regelmäßig gegen Ihre Enkel beim Fußballspielen? Das alles muss nicht sein. Wir sorgen dafür, dass die Muskulatur nicht einrostet, dass der Gleichgewichtssinn nicht verkümmert, dass Sie sich auf Ihren zwei Beinen wohl fühlen. Das Programm wurde vom Deutschen Turnerbund zusammen mit den Krankenkassen entwickelt. Lassen Sie sich nicht hängen, trainieren Sie mit uns - und werden Sie für Ihre Enkel wieder ein ernstzunehmender Partner in allen Sportarten. Willkommen sind Frauen und Männer ab 70 Jahre, die noch zu Fuß unterwegs sind. Achtung, hier wird trainiert und nicht im Stuhlkreis über das Wetter gejammert. Bitte Matte mitbringen.

7102 Fitness im Alter - Bewegung ist wichtig **EUR 35,00**

Josef Wegele
Dienstag, 28.02.12, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg,Turnhalle, Kirchenweg 47
Ein schonendes Trainingsprogramm zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung für Menschen, die beweglich und aktiv bleiben wollen. Wer mit sanften Übungen sein Gelenk dehnt und die Muskeln kräftigt, kann Beschwerden oder Verspannungen, z.B. im Schulter-Nacken-Bereich oder im Rücken zuvor kommen.
Ausgehend von der Körpermitte bewegen wir alle Muskelgruppen, um Rücken, Bauch, Arme und Beine nicht einrosten zu lassen. Regelmäßig Sport zu treiben, „nur weil es gesund ist“, das klappt in den seltensten Fällen. Für eine dauerhafte Motivation soll es auch Spaß machen. Verschiedenste Übungen mit Geräten und Partnern fordern und fördern das Gehirn, die Konzentration und Reaktion und mit Sicherheit auch Ihre Lachmuskeln.
Macht Sport auch glücklich? Körperliche Aktivität unterstützt auch die psychische Gesundheit, denn sie stimuliert die Bildung von Hormonen, welche direkt oder indirekt die Stimmung positiv beeinflussen. Bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, Theraband mit 2 m Länge, und Getränk mitbringen.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

7103 Osteoporose-Gymnastik - Vorbeugen hilft - EUR 35,00

Ilona Graniowska
Montag, 27.02.12, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Die richtige Trainingsform spielt eine sehr wichtige Rolle zur Vorbeugung gegen Osteoporose. Die Gymnastik enthält Übungen zur Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur, der Wirbelsäule und zur Entspannung.

7104 Beckenboden-Training EUR 35,50

Sylvia Gaus
Mittwoch, 29.02.12, 17:20 - 18:20 Uhr, 10x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir lernen unseren Beckenboden und seine wichtigen Funktionen kennen. Mit Übungen zur Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur und Tipps für den Alltag, damit Lachen, Husten und Niesen keine Probleme sind. Für jedes Alter geeignet.
Bitte bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Matte mitbringen.

Heike Steinbauer

Vor 24 Jahren besuchte ich auf eine Empfehlung hin einen Feldenkrais Wochenendkurs. Ich war sofort total begeistert. Ich fühlte mich nicht nur vollkommen entspannt und ausgeglichen, sondern fing auch an besser zu verstehen, wie meine individuellen Bewegungsmuster sind, wie ich unbewußt in verschiedenen Situationen reagiere. Außerdem ist es, als ob man seine innere Balance findet. Das alles fand ich so spannend, dass ich gar nicht genug davon lernen konnte und nach kurzer Zeit eine Ausbildung bei einem langjährigen Schüler und persönlichen Betreuer von Moshe Feldenkrais machte. Seither unterrichte ich, um diese Begeisterung für leichte, fließende Bewegungen und den positiven Nutzen dieser Methode für den Alltag weiterzugeben.

7105 Feldenkrais - starke Knochen, beweglicher Rücken EUR 42,00

Heike Steinbauer
Donnerstag, 01.03.12, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Die Feldenkrais-Methode wendet sich an Menschen jeden Alters. Durch behutsam ausgeführte Bewegungen wird die eigene Körperwahrnehmung gefördert, eigene Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst erlebt und neue Bewegungsmöglichkeiten entdeckt. Das führt zu einem ganzheitlichen Lernprozess, zu Entspannung, Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit. Bitte ein Paar Socken und eine Decke mitbringen

7106 Gesundes Laufen mit der Feldenkrais-Methode EUR 13,00

Heike Steinbauer
Donnerstag, 05.07.12, 19:45 - 21:15 Uhr, 3x
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Mit ausgesuchten Lektionen verbessern wir die Bewusstheit für das harmonische Zusammenspiel aller am Gehen beteiligten Bewegungen und des Atems. Wir übertragen diese Erfahrung aktiv in ein beschwingtes und leichtes Laufen, Joggen oder Walken.
Bitte 1 Decke und 1 Paar Socken, sowie Laufschuhe mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Rückentraining - sanft und effektiv — EUR 50,00

7107 Cordula Oelke
Montag, 05.03.12, 16:45 - 18:00 Uhr, 17x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5

7108 Cordula Oelke
Montag, 05.03.12, 18:00 - 19:15 Uhr, 17x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5

7109 Cordula Oelke
Montag, 05.03.12, 19:30 - 20:45 Uhr, 17x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch im Alltag ergänzen diesen Kurs.

7110 Rückentraining - gezielt und effektiv — EUR 35,00

Wolfgang Daniel
Donnerstag, 01.03.12, 8:30 - 9:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstraße
Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch ergänzen diesen Kurs.

7111 Rückenfitness und Entspannung — EUR 24,50

Maria Fuchs
Dienstag, 28.02.12, 8:45 - 9:30 Uhr, 14x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur schonenden Kräftigung vernachlässigter Muskelpartien und einfache Entspannungsübungen bilden einen wohltuenden Gegenpol zum „sitzenden Alltag". **Zustieg zum bestehenden Jahreskurs.**

Sich bewegen - Wirbelsäulengymnastik — EUR 26,50

7112 Sigrid Schwaiger
Mittwoch, 29.02.12, 8:30 - 9:15 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7113 Sigrid Schwaiger
Mittwoch, 29.02.12, 9:15 - 10:00 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7114 Sigrid Schwaiger
Mittwoch, 29.02.12, 10:15 - 11:00 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7115 Sigrid Schwaiger
Mittwoch, 29.02.12, 11:00 - 11:45 Uhr, 15x
nur für Frauen
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Beweglicher werden und bleiben, den Rücken stärken, Muskeln kräftigen und entspannen, freundlicher und bewusster mit sich umgehen, sind die Kursinhalte.

Anmeldungen ab sofort!

Wirbelsäulengymnastik — EUR 26,50

7116 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 07.03.12, 18:30 - 19:15 Uhr, 15x / am 21.3. kein Kurstag
Mittelschule, Turnhalle rechts, Schulstr. 2

7117 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 07.03.12, 19:15 - 20:00 Uhr, 15x / am 21.3. kein Kurstag
Mittelschule, Turnhalle rechts, Schulstr. 2

7118 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 07.03.12, 20:00 - 20:45 Uhr, 15x / am 21.3. kein Kurstag
Mittelschule, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Durch die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie die Mobilisierung Ihrer Gelenke und Wirbelsäule soll ein Ausgleich zum Alltag geschaffen werden. Es wird gezielt in die aufrechte Körperhaltung gearbeitet, um den degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke aktiv entgegenzuwirken.

Wirbelsäulengymnastik — EUR 35,00

7119 **Sylvia Gaus**
Mittwoch, 29.02.12, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, Turnhalle links, Schulstr. 2

7120 **Sylvia Gaus**
Mittwoch, 29.02.12, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
Mittelschule, Turnhalle links, Schulstr. 2
Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, Haltungsschulung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen. Am Ende der Stunde: Entspannung zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood für Mädchen

siehe Kurs 3601

7121 Orientalischer Tanz - Bauchtanz I - für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen — EUR 35,00

Regina Jubl
Mittwoch, 29.02.12, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Ein Kurs für Frauen jeden Alters, die Spaß an natürlichen Bewegungen zu orientalischen Klängen haben. Entdecken Sie Anmut, Harmonie und Lebensfreude, die dieser Tanz vermitteln kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, weiche Unterlage und ein Tuch für die Hüfte.

7122 Orientalischer Tanz - Bauchtanz II - Mittelstufe - — EUR 44,00

Regina Jubl
Mittwoch, 29.02.12, 17:30 - 18:45 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Ein Kurs für Frauen, die über Grundkenntnisse im orientalischen Tanz verfügen und diese vertiefen möchten. Bitte zusätzlich mitbringen: ein Tuch für die Hüfte.

7123 Orientalischer Tanz - Bauchtanz III - Fortgeschrittene — EUR 44,00

Regina Jubl
Mittwoch, 29.02.12, 18:45 - 20:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Ein Kurs für Frauen, die den Mittelstufenkurs im orientalischen Tanz abgeschlossen haben und Freude am gemeinsamen Tanz haben. Mitzubringen sind Tanzkleidung, Schleier, Gymnastikschuhe, Zimbeln und weiche Unterlage. Auch für Neuzugänge mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Sport und Fitness

7201 Fitness für Männer „beweglich bleiben“ EUR 40,00

Josef Wegele
Montag, 27.02.12, 20:00 - 21:00 Uhr, 17x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstraße
Damit aktiv sein und bleiben auch wirklich Spaß macht, brauchen wir trainierte Muskeln und Gelenke. Ob Bewegung, Rücken-, Bauchtraining oder Koordinations- und Reaktionsübungen, wichtig ist, alles sinnvoll zu kombinieren! Unser Motto: Den Kreislauf in Schwung bringen, einmal in der Woche spüren, wo wir Muskeln und Sehnen haben, die wir sonst kaum beanspruchen. Für die Übungen, die nicht nur den Schweiß treiben, sondern auch den Kopf fordern, brauchen Sie keine Vorkenntnisse, sondern nur WAMD: (Wille zum Anfangen, Mitmachen und Durchhalten). Für die Gefahren im Alltag schnuppern wir in die Themen der Sturzprophylaxe. **Zustieg zum bestehenden Jahreskurs.** Bitte feste Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, 15 cm breites blaues Theraband mit 2 m Länge, und Getränk mitbringen.

7202 Mit Pilates im Gleichgewicht - Vormittagskurs - EUR 44,00

Regina Jubl
Dienstag, 28.02.12, 9:00 - 10:15 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstraße

Mit Pilates im Gleichgewicht EUR 35,00

7203 Karin Angermüller-Schmidt
Dienstag, 28.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
am 6.3., 13.3., 8.5. und 15.5. finden die Kurse im Mehrzweckraum des Sonderpäd. Förderzentrums statt

7204 Karin Angermüller-Schmidt
Mittwoch, 29.02.12, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

7205 Martina Friedl
Mittwoch, 29.02.12, 17:15 - 18:15 Uhr, 15x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
am 7.3., 14.3., 9.5. und 16.5. finden die Kurse im Mehrzweckraum des Sonderpäd. Förderzentrums statt

7206 Martina Friedl
Mittwoch, 29.02.12, 18:15 - 19:15 Uhr, 15x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
am 7.3., 14.3., 9.5. und 16.5. finden die Kurse im Mehrzweckraum des Sonderpäd. Förderzentrums statt
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gymnastik-Mix — EUR 26,50

7207 Katja Kopf
Montag, 27.02.12, 19:00 - 19:45 Uhr, 15x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
am 5.3., 12.3., 7.5. und 14.5. finden die Kurse im Mehrzweckraum des Sonderpäd. Förderzentrums statt
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch.

7208 Katja Kopf
Montag, 27.02.12, 19:45 - 20:30 Uhr, 15x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
am 5.3., 12.3., 7.5. und 14.5. finden die Kurse im Mehrzweckraum des Sonderpäd. Förderzentrums statt
Übungen aus dem Pilates- und Yogatraining, auch mit Theraband, Gewichten u.Ä. Neben Muskelaufbau und Haltungsschulung wird sowohl Beweglichkeit als auch Koordination und Gleichgewicht gefördert. Entspannungs- und Dehnübungen runden die abwechslungsreiche Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch.

7209 Aerobic und P-Class Mix — EUR 28,00

Simona Di Maggio
Montag, 27.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstraße
Einem 30-minütigem Herz-Kreislauf-Training folgt Bauch-Beine-Po-Workout mit abschließendem Stretching.

Aerobic-Fitness — EUR 26,50

7210 Margitta Gnilka
Montag, 27.02.12, 17:30 - 18:15 Uhr, 15x
am 21.5. kein Kurstag
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstraße
Bitte Matte mitbringen.

7211 Margitta Gnilka
Montag, 27.02.12, 18:15 - 19:00 Uhr, 15x
am 21.5. kein Kurstag
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstraße
Als Gesundheitssport fordert Aerobic den ganzen Körper und wirkt mit seiner Vielfalt gesundheitsfördernd. Mit einem intensiven Aufwärmen bereiten wir unseren Körper auf das Straffen und Kräftigen vor. Musik, Fun, Ausdauer und Kraft stehen im Vordergrund. Teilweise werden gezielte Übungen mit dem Physio-Band zur Kräftigung der Rücken-, Brust- und Armmuskulatur sowie zur Straffung der Problemzonen vorgenommen. Entspannungsübungen schließen sich an.

Aerobic-Training mit Problemzonengymnastik — EUR 35,00

7212 Luisa Coppola-Sottosanti
Mittwoch, 29.02.12, 8:30 - 9:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstraße
Bitte Matte mitbringen!

7213 Luisa Coppola-Sottosanti
Donnerstag, 01.03.12, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Gymnasium, Aula/Foyer, Albrecht-Dürer-Str.9
Aerobic-Training zur Steigerung der Fitness (Herz-Kreislauf-Training) und zur Straffung der Problemzonen wie Bauch, Beine, Po. Bitte Matte mitbringen!

Anmeldungen ab sofort!

Gesundheit und Fitness

7214 Bauch-Beine-Po — EUR 32,50

Simona Di Maggio
Dienstag, 28.02.12, 19:00 - 19:45 Uhr, 15x
nach den Osterferien - ab 17.4. - von 19 bis 20 h
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Nach kurzem Aufwärmtraining folgen Übungen zur Straffung der Problemzonen wie Bauch, Beine, Po. Bitte Matte mitbringen!

7215 Fatburner-Workout-Mix — EUR 26,50

Doris Sessner
Montag, 27.02.12, 20:30 - 21:15 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstraße
Einfache Schrittkombinationen zum Warmwerden, anschließend dynamische Kräftigungsübungen und abschließendes Bodenteil. Ideal für Aerobic/Workout-Einsteiger geeignet. Bitte Matte mitbringen.

7216 Fitness - Fatburner — EUR 35,00

Hanna Schamel
Dienstag, 28.02.12, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
am 17.4. kein Kurstag
Mittelschule, Turnhalle links, Schulstr. 2
Mit einfachen Bewegungsabläufen trainieren wir im optimalen Fettverbrennungsbereich. Anschließend straffen wir mit effektiven Übungen einzelne Muskelpartien. Hits aus den Charts steigern die Freude an der Bewegung. Bitte Isomatte mitbringen.

7217 Callanetics für Anfänger — EUR 35,00

Bettina Bergner
Mittwoch, 29.02.12, 10:40 - 11:40 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstraße
Gymnastikprogramm für Damen und Herren jeden Alters. Die Muskulatur des gesamten Körpers wird aufgebaut und trainiert, der Körper gestrafft, Haltung und Wohlbefinden verbessert. Ruhige aber intensive Übungen wechseln mit Dehnung und Entspannung ab - bei jeweils passender Musik.

7218 Callanetics für Fortgeschrittene I — EUR 35,00

Bettina Bergner
Mittwoch, 29.02.12, 8:40 - 9:40 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstraße
Inhaltlich wie vorhergehender Kurs, jedoch intensiver und für Teilnehmer/innen mit Callanetics-Erfahrung (ca. 1 Jahr).

7219 Callanetics für Fortgeschrittene II — EUR 35,00

Bettina Bergner
Mittwoch, 29.02.12, 9:40 - 10:40 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstraße
Inhaltlich wie vorhergehender Kurs, jedoch intensiver und für Teilnehmer/innen mit Callanetics-Erfahrung (ca. 2 Jahre).

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7220 Callanetics für Fortgeschrittene **EUR 35,00**

Margitta Gnilka
Montag, 27.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 21.5. kein Kurstag
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstraße
Bei Callanetics ist jede Übung auf eine bestimmte Körperpartie ausgerichtet, z.B. Bauch, Beine, Po, Hüfte oder Schenkel. Durch fein abgestimmte Bewegungen, die man beharrlich wiederholt, wird die Tiefenmuskulatur gezielt trainiert. Anschließend Entspannungsübungen. Bitte Matte mitbringen.

7221 Cardio-Callanetics **EUR 35,00**

Luisa Coppola-Sottosanti
Donnerstag, 01.03.12, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Gymnasium, Aula/Foyer, Albrecht-Dürer-Str.9
Ein Herz-Kreislauf-Training. In dieser Stunde werden verschiedene Muskelgruppen trainiert wie Problemzonen (Po, Bauch, Beine) und anschließend Dehn- und Entspannungsübungen (Stretching) durchgeführt. Bitte Matte mitbringen.

Zumba

7222 Ana Vera Freire Pinto Hebestreit **EUR 35,00**
Montag, 27.02.12, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7223 Ana Vera Freire Pinto Hebestreit **EUR 35,00**
Montag, 27.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7224 Lucia Coppola **EUR 28,00**
Dienstag, 28.02.12, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können, wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Die lateinamerikanisch-exotischen Rhythmen sorgen dafür, dass die Freude und Stimmung steigt. Geeignet für Jedermann, da jeder seine eigene Intensität wählen kann. Musik ist „Leben", Tanz ist „Leidenschaft".
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7225 Zumba Special mit Lucia **EUR 8,00**

Lucia Coppola
Samstag, 28.04.12, 11:30 - 13:00 Uhr
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstraße
Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können, wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Die lateinamerikanisch-exotischen Rhythmen sorgen dafür, dass die Freude und Stimmung steigt. Geeignet für Jedermann, da jeder seine eigene Intensität wählen kann. Musik ist „Leben", Tanz ist „Leidenschaft".
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

7226 Power Fighting - Powermixtraining EUR 52,50

Sandra Schmidt, Michael Schmidt
Mittwoch, 29.02.12, 19:15 - 20:45 Uhr, 15x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
am 7.3.,14.3.,9.5. und 16.5.finden die Kurse im Mehrzweckraum des Sonderpäd. Förderzentr. statt, im April keine Kurstage
Das Power-Mix-Training aus Taek Wan Do, Boxen und Aerobic ist ein kraftvolles Ausdauerprogramm mit hohem Energieumsatz. Einfache Schritte werden mit verschiedenen Box- und Kicktechniken verbunden, um Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren. Power Fighting kann die im Alltagsstress angestaute Energie wieder abbauen und zu einem mentalen Ausgleich beitragen.
Bitte Matte, feste Turnschuhe und Getränk mitbringen.

7227 Step Aerobic - Fortsetzungskurs EUR 35,00

Hanna Schamel
Mittwoch, 29.02.12, 20:10 - 21:10 Uhr, 15x
am 28.03.12 kein Kurstag
Grundschule Altenberg,Turnhalle, Kirchenweg 47
40 Minuten gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training auf einem Step. Das ständige Auf- und Absteigen, kombiniert mit Schrittfolgen nach Musik, steigert die Fitness und unterstützt die Fettverbrennung. Anschließend 20 Minuten Muskelaufbautraining und Stretching. Auf Quereinsteiger wird etwas Rücksicht genommen.
Bitte Isomatte mitbringen.
Nach den Osterferien (ab 18.04.2012) finden die Kursstunden jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr statt.

7228 Step Aerobic für Teilnehmer mit etwas Steperfahrung EUR 35,00

Hanna Schamel
Donnerstag, 01.03.12, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 29.03.12 kein Kurstag;
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
am 8.3., 15.3. und 10.5. finden die Kurse im Mehrzweckraum des Sonderpäd. Förderzentrum statt
40 Minuten gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training auf einem Step. Das ständige Auf- und Absteigen, kombiniert mit Schrittfolgen nach Musik, steigert die Fitness und unterstützt die Fettverbrennung. Anschließend 20 Minuten Muskelaufbautraining und Stretching. Bitte Isomatte mitbringen.

7229 Step Aerobic für Fortgeschrittene EUR 35,00

Hanna Schamel
Freitag, 02.03.12, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
am 30.03.12 kein Kurstag
Grundschule Altenberg,Turnhalle, Kirchenweg 47
40 Minuten gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training auf einem Step. Das ständige Auf- und Absteigen, kombiniert mit Schrittfolgen nach Musik, steigert die Fitness und unterstützt die Fettverbrennung. Anschließend 20 Minuten Muskelaufbautraining und Stretching. Bitte Isomatte mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7230 Skaten für Anfänger - Level 1 **EUR 20,00**

Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 28.04.12, 12:30 - 14:30 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Ein Kurs für alle, die noch unsicher sind und deshalb Vertrauen in den Umgang mit Skates und der Schutzkleidung incl. Helm suchen. Kursinhalte: Der langsame Weg zum ersten sicheren Stand, den ersten Fortbewegungsmöglichkeiten sowie erste Brems- und Kurventechniken.

Skaten Aufbaukurs - Level 2
Für alle, die schon sicher fahren und stehen können **EUR 20,00**

7231 **Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik**
Samstag, 12.05.12, 12:30 - 14:30 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.

7232 **Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik**
Samstag, 14.07.12, 12:30 - 14:30 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Kursinhalte: Richtig Bremsen und Ausweichen lernen: (Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist, dass man bereits geradeaus auf den Skates fahren kann.) Wir lernen exakte Fußstellung, einbeiniges Gleiten, Bremstechniken (Heel-Stop, Pflugbremse und Rasenstopp), Kurventechnik (Kantensteuerung).

Das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung ist aus versicherungstechnischen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates, Schutzausrüstung und Helm nach telefonischer Absprache (0177/64 64 230) ist bei den Trainern gegen Gebühr möglich.

7233 Skaten fortgeschrittene Techniken - Level 3 **EUR 20,00**

Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 16.06.12, 12:30 - 14:30 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Kursinhalte: Vertiefung und Ausbau der Skatetechnik, - Bremstechnik (T-Stopp, Powerslide, Hockeystopp) - Umsteigen, Umspringen, Drehungen - Rückwärtsfahren, Übersetzen - verschiedene Slalomvarianten.

Slackline - erste Erfahrungen
für Interessierte ab etwa 150 cm Körpergröße

7234 **Jana Rieger** **EUR 14,00**
Samstag, 24.03.12, 10:00 - 12:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2

7235 **Jana Rieger** **EUR 12,00**
Samstag, 24.03.12, 15:00 - 16:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2

7236 **Jana Rieger** **EUR 14,00**
Samstag, 19.05.12, 10:00 - 12:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2

Fortsetzung siehe rechts...

7237 Jana Rieger **EUR 12,00**
Samstag, 07.07.12, 11:30 - 13:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle, die etwas Neues ausprobieren, bzw. Erlerntes weiter üben wollen. Das Balancieren auf dem Slackline. Verschiedene Höhen, Hilfsmittel und Balancierideen sorgen für Abwechslung. Keine Sorge, auch mit Ihrem Gleichgewichtsvermögen können Sie die Übungen meistern. Bitte bei der Anmeldung die Körpergröße mit angeben.
Info: Frau Rieger 0911/69 96 129.

7240 Vom Couchpotato zum Genussläufer EUR 35,50

Angelika Eitel
Montag, 27.02.12, 9:00 - 10:00 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Dieser Kurs ist für alle Laufeinsteiger oder -wiedereinsteiger geeignet, die in ein bewegteres Leben starten möchten. Die Schwerpunkte in diesem Kurs liegen auf dem Laufen im Wohlfühlbereich, der Steigerung der Ausdauer, das Laufen als regelmäßige Konstante in den Alltag einzubauen und dem Dehnen der Muskulatur. Sie erhalten viele Informationen über das Laufen, Ihren Körper, das Zusammenspiel von beidem und vieles mehr. Eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt ist sinnvoll. Die gute Laune bekommen wir spätestens beim Laufen.
Sie benötigen: Wetterangepasste Sportkleidung, Laufschuhe/Turnschuhe und falls vorhanden, ein Gurt mit Pulsuhr.

7241 Der Speck muss weg auf „glyxliche“ Weise: Fit + Food = Fun! EUR 42,00

Angelika Eitel
Montag, 16.04.12, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Zu einem gesunden und glücklichen Leben und auch zum Abnehmen gehören sowohl Bewegung als auch Ernährung. In diesem Kurs werden beide Themen kombiniert:
1. Bewegung: Hier starten wir ganz behutsam mit einer Mischung aus Laufen und Joggen, wobei die Laufphasen ganz allmählich gesteigert werden. Zum Ende des Kurses brauchen Sie keine Walkpausen mehr, sondern schaffen die vorgenommene Runde am Stück!
2. Ernährung: Jede vierte Einheit ist eine Theoriestunde. Diese vermitteln viel Wissenswertes über Lebensmittel und Ernährungsweisen unter dem Gesichtspunkt „GLYX“ - einem von Marion Grillparzer entwickelten Konzept zur Ernährungsumstellung, das keine Verbote auferlegt und damit für jeden geeignet ist. Die große Fangemeinde, die sich auch wegen ihrer erfolgreichen Publikationen um die erfolgreiche Buchautorin schart, zeigt, dass es funktioniert - auch bei Ihnen!
Schaffen Sie sich eine ganzheitliche Basis für Ihr Wohlbefinden, die gute Laune bekommen Sie spätestens beim Laufen, wenn es heißt: Der Speck muss weg! Fit + Food = Fun Bei gesundheitlichen Problemen ist die vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt empfehlenswert.
Sie benötigen: Wetterangepasste Sportkleidung, Laufschuhe/Turnschuhe und falls vorhanden, ein Gurt mit Pulsuhr. Zu den Theoriestunden im BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach, bitte Schreibzeug mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

7242 Reaktives Walking mit XCo — EUR 52,50

Carolin Halbmeyer
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Mit dem neuen Fitnessgerät XCo erreicht man eine der effektivsten Körperkräftigungen, die auch auf die Tiefenmuskulatur wirkt. Gleich dem Nordic Walking ist es ein Ganzkörpertraining für jedermann, der seine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern will - schonend und effektiv. Die XCos werden im Kurs gestellt.

7243 Nordic Walking-Crash-Kurs - An die Stöcke, fertig, los! — EUR 7,00

Carolin Halbmeyer
Samstag, 10.03.12, 10:30 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Nordic Walking ist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining, außerdem bestens zum Stressabbau geeignet.

7244 Nordic Walking Schnupperkurs — EUR 8,00

Jana Rieger
Samstag, 21.04.12, 10:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach

7245 Nordic Walking für Anfänger — EUR 38,00

Jana Rieger
Mittwoch, 02.05.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 9x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Geeignet und empfehlenswert für Alle, die keine Nordic Walking Erfahrung haben oder bis jetzt keinen Kurs besucht haben. Inhalt: Kennen lernen der Grundmerkmale der Nordic Walking Alfa Technik (A = aufrechte Körperposition, l = langer, nicht gestreckter Arm, f = flacher Stock, etwa 60 Grad zum Boden, a = angepasste Schrittlänge) mit geeigneten Stöcken (Schlaufe und Stocklänge). Bessere Technik beansprucht mehr Muskeln und erhöht dadurch den Kalorienverbrauch. Dehnungs- und Kräftigungsübungen runden unser Training ab. Info unter 0911/6996129, Frau Rieger.

Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2,00 Euro pro Tag zur Verfügung.

7246 Nordic Walking für Einsteiger und Wiedereinsteiger — EUR 31,00

Carolin Halbmeyer
Montag, 27.02.12, 17:00 - 18:00 Uhr, 11x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese neue Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/6996 775.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Treffpunkt Nordic Walking

7247 **Carolin Halbmeyer** **EUR 45,50**
Montag, 27.02.12, 18:00 - 19:00 Uhr, 16x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach

7248 **Carolin Halbmeyer** **EUR 52,50**
Donnerstag, 01.03.12, 8:30 - 9:45 Uhr, 15x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Gemeinsam statt einsam. Für alle, die Spaß am Nordic Walking gefunden haben und bereits einen Anfängerkurs besucht haben. Wir walken mit den Stöcken und halten uns fit mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Info unter 0911/6996 775.

7249 Nordic Walking - 50 plus EUR 42,00

Carolin Halbmeyer
Donnerstag, 01.03.12, 9:45 - 10:45 Uhr, 15x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese neue Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/69 96 775.

Gesundes Laufen mit der Feldenkraismethode

siehe Kurs 7105

7271 Aqua Fit für Teilnehmer mit körperlichen Beschwerden EUR 94,50

Gerlinde Sauer
Donnerstag, 01.03.12, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
am 19.4. kein Kurstag
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Funktionelles Gesundheitstraining im Wasser soll allen Freude an der Bewegung bereiten, die sich an Land durch körperliche Beschwerden, z.B. der Hüfte, dem Knie, der Schulter oder der Wirbelsäule eingeschränkt fühlen. Die Muskulatur wird absolut gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte bereitet bei entsprechender Musik viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet; Wassertiefe 1,35 m, Wassertemperatur 30 - 32 Grad. Bitte halten Sie vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eintrittsgeld für die Badbenutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

7272 Aqua Fit für Pfundige EUR 94,50

Gerlinde Sauer
Montag, 27.02.12, 12:45 - 13:45 Uhr, 15x
am 16.4. kein Kurstag
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Möchten oder müssten Sie eigentlich Sport treiben, haben aber Hemmungen, meiden Fitness-Studio, öffentliches Schwimmbad oder Sportverein? In dieser Kleingruppe sind Sie unter sich. Im Wasser geht alles leichter, das Körpergewicht wird auf 1/10 reduziert, die Gelenke absolut geschont. Die Übungen sind nicht Schweiß treibend und bringen Sie nicht außer Atem. Ziel des Sports im Wasser ist ein Ganzkörpertraining bei effektivem Fettabbau. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Spaß. Auch für Nichtschwimmer geeignet; Wassertiefe 1,35 m, Wassertemperatur 30 - 32 Grad. Bitte halten Sie vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eintrittsgeld für die Badbenutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

Aqua Fit — EUR 94,50

7273 Gerlinde Sauer
Montag, 27.02.12, 10:45 - 11:45 Uhr, 15x
am 16.4. kein Kurstag
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7274 Gerlinde Sauer
Montag, 27.02.12, 11:45 - 12:45 Uhr, 15x
am 16.4. kein Kurstag
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7275 Gerlinde Sauer
Donnerstag, 01.03.12, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
am 19.4. kein Kurstag
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7276 Gerlinde Sauer
Donnerstag, 01.03.12, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x
am 19.4. kein Kurstag
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert und das Abnehmen begünstigt. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet; Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

7277 Wassergymnastik — EUR 63,00

Sonja Freitag
Montag, 27.02.12, 20:00 - 20:45 Uhr, 13x
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben und diesen gerne mit dem Element Wasser verbinden möchten. Es können Kraft, Ausdauer und Koordination ideal trainiert werden mit Übungen, die schonend für Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke sind. Die Wirkung des Wassers auf die Durchblutung und das Lymphsystem sorgt für ein positives Entspannungsgefühl. Auch für Nichtschwimmer geeignet; Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

7278 Aqua Fit — EUR 63,50

Dr. Susanne Evangelidis
Dienstag, 28.02.12, 13.03.12, 27.03.12, 17.04.12, 24.04.12, 08.05.12, 22.05.12, 12.06.12, 26.06.12, 10.07.12, jeweils 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert und das Abnehmen begünstigt. Das abwechslungsreiche Gesundheitstraining mit und ohne Geräte bereitet bei entsprechender Musik viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet; Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Aqua Fitness - Wassergymnastik — EUR 39,00

7279 **Christa Ammon**
Dienstag, 28.02.12, 12:30 - 13:30 Uhr, 12x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken

7280 **Christa Ammon**
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken
Durch ausgewählte Methoden können im Wasser Ausdauer, Herz-Kreislauf sowie gezielt bestimmte Muskelgruppen trainiert werden. Die Eigenschaften des Wassers verbessern automatisch das Immunsystem, die Atemmuskulatur und die Qualität der Muskeln. Durch den Auftrieb im Wasser ist die Belastung für Gelenke und Wirbelsäule sehr gering. Dadurch können viele Übungen gegenüber dem Landtraining intensiver und ausdauernder durchgeführt werden. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten. Da die Wassertemperatur 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Beschwerden die Einwilligung des Arztes einholen. Wassertiefe 90 - 110 cm.

Fit durchs Wasser

7281 **Petra Perl** — **EUR 32,50**
Mittwoch, 29.02.12, 10:45 - 11:45 Uhr, 10x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken

7282 **Petra Perl** — **EUR 25,00**
Mittwoch, 29.02.12, 11:45 - 12:30 Uhr, 10x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken
Ein Kurs für alle Altersstufen, Mann und Frau, Schwimmer und Nichtschwimmer. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes im Wasser verschwinden Probleme, die auf festem Untergrund vorhanden sind. Das Bewegungsprogramm für den ganzen Körper beinhaltet leichtes konditionelles Training sowie intensives Dehnen. Das Hauptziel ist, neben Spaß, die Beweglichkeit zu erhalten und zu erweitern. Bei Musik wird durch Übungen mit Sportgeräten das Bindegewebe gestrafft, Kreislauf und Atmung angeregt und das Wohlbefinden gefördert. Durch den Auftrieb werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet und Muskeln mit Hilfe des Wasserwiderstandes aufgebaut und gekräftigt. Auch wer begrenzte Erfahrung mit Sport hat, findet hier ein geeignetes Programm. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten. Bei der Wassertemperatur von 30 - 32 Grad ist eine gute Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems erforderlich, weswegen wir Sie bei vorhandenen Beschwerden diesbezüglich um die Einwilligung des Arztes bitten. Wassertiefe 90 - 110 cm.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Aqua Fitness - die schonendste Art, Muskelkraft und Ausdauer zu trainieren **EUR 48,50**

7283 **Eva Schmidt**
Freitag, 09.03.12, 10:00 - 11:00 Uhr, 15x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken

7284 **Eva Schmidt0**
Freitag, 09.03.12, 11:00 - 12:00 Uhr, 15x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken

7285 **Eva Schmidt**
Freitag, 09.03.12, 12:00 - 13:00 Uhr, 15x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken
Der Fantasie sind bei der Fülle von Übungen im Wasser bei dieser abwechslungsreichen, effektiven und gesunden Sportart keine Grenzen gesetzt. Jeder muss sie ausprobiert haben! Aquatraining hat außer dem Spaßfaktor noch viele Funktionen und Vorteile: Entlastung der Gelenke, Sehnen und Bänder; Kräftigung der Muskulatur, auch der Atemmuskulatur; Förderung des Herz-/Kreislaufsystems; keine Überbelastung; Verkürzung der Regenerationszeit; Massagewirkung des Wassers; Verletzungsrisiko gleich Null! Aquafitness ist geeignet in der Prävention, in der Rehabilitation, als Freizeitsport und als Trainingsbestandteil im Leistungssport. Wir werden daher in dieser Fitnessstunde durch den Einsatz verschiedener Geräte, durch Aquajogging, Aquadancing, Spiele und Entspannung Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern und viel Spaß haben. Da die Wassertemperatur 32 Grad beträgt, sollten Teilnehmer mit Herz- und Kreislaufbeschwerden Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Die Wassertiefe beträgt 90 -135cm. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten.

7286 Aqua Fit mit Powereffekten **EUR 63,50**

Dr. Susanne Evangelidis
Dienstag, 28.02.12, 13.03.12, 27.03.12, 17.04.12, 24.04.12, 08.05.12, 22.05.12, 12.06.12, 26.06.12, 10.07.12, jeweils 20:00 - 21:00 Uhr, 10x
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert und das Abnehmen begünstigt. Das abwechslungsreiche Gesundheitstraining mit und ohne Geräte bereitet bei entsprechender Musik viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet; Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

7287 Aqua Power **EUR 39,90**

Christa Ammon
Mittwoch, 29.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken
Ein Kurs für alle, die sich gerne sportlich betätigen und auch mal gefordert werden wollen. Mit und ohne Geräte stellen die Übungen im Wasser einen hohen Anspruch an unsere Rumpfmuskulatur (Bauch/Rücken). Durch Intervall-, Zirkel- oder Pyramidentraining setzen wir für verschiedene Muskelgruppen neue Reize und fordern unser Herz-Kreislaufsystem immer wieder neu heraus. Wir verbessern die Qualität der Muskulatur, stärken das Immunsystem und trainieren automatisch die Atemmuskulatur. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten. Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder Beschwerden mit dem passiven Bewegungsapparat (Gelenke, Wirbelsäule). Wassertemperatur 32 Grad, Wassertiefe 90 - 110 cm.

Emotionale und soziale Kompetenz

7301 Denken heißt flexibel sein — EUR 42,00

Anita Sorger
Dienstag, 06.03.12, 9:30 - 11:00 Uhr, 6x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307
Wissen Sie eigentlich, was Ihr Gehirn alles leisten kann? Das Gehirn besteht aus ca. 100 Milliarden Nervenzellen und trotzdem fällt uns oft ein Name nicht ein oder die Pin-Nummer am Bankautomaten. Um dem Entgegenzuwirken werden wir die grauen Zellen aktivieren. Merkfähigkeit, Wortfindung und Denkflexibilität werden mit abwechslungsreichen Übungen und kreativen Aufgaben trainiert. Es werden verschiedene Merktechniken gezeigt, die Sie im Alltag gut anwenden können und die Ihnen ein Hintergrundwissen vermitteln. Auch Spaß und Freude kommen in gemeinsamer Runde nicht zu kurz. Regelmäßiges, ausgewogenes Training des Gedächtnisses ist die Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter. Seien Sie neugierig.

7302 Gehirngymnastik für Senioren — EUR 40,00

Mona Henken-Mellies
Samstag, 28.04.12, 14:00 - 16:30 Uhr, 2x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Bis ins hohe Alter ist unser Gehirn lernfähig. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen aus der Edu-Kinestetik, die Ihnen helfen leistungsfähiger, konzentrierter, aber auch entspannter zu werden. Neben einer gesteigerten körperlichen Koordinationsfähigkeit erleben Sie vielleicht auch die Leichtigkeit des Seins.
Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Strümpfe und Wasserflasche mitbringen.

7303 Gedächtnistraining - Spielend leicht viele Sachen merken — EUR 18,00

Erwin Hauser
Montag, 14.05.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Sie bekommen eine Gebrauchsanweisung für Ihr Gehirn und lernen Techniken, mit denen Sie sich spielerisch leicht Vieles merken können. Sie werden in der Lage sein, wenigstens 20 Sachen/Gegenstände, auch über Tage hinweg, im Kopf zu behalten.

7304 Stress lass nach und ganz schnell gut drauf - Erfolgreiche Stressbewältigung - — EUR 18,00

Erwin Hauser
Dienstag, 22.05.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Was ist es Ihnen wert, in stressigen Situationen gut drauf zu sein? Sie erfahren einfache Methoden der Stressbewältigung und bekommen ein Handwerkszeug für Ihr Stressmanagement, damit Ihre Motivation und dadurch Ihr Selbstbewusstsein steigt.

7305 Wunde Punkte - Ärger einfach loslassen — EUR 18,00

Erwin Hauser
Montag, 09.07.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Eine ganz alltägliche Situation: Es geschieht etwas, das Sie mitten ins Herz trifft. Sie sagen zwar nichts, aber nehmen das Erlebte als Kränkung auf - ohne dass Ihr Gegenüber davon auch nur die geringste Ahnung hat. Damit ein solches Erlebnis nicht auch noch Ihren Schlaf raubt, sollten Sie den Ärger einfach loslassen. Was Sie dafür als Werkzeug brauchen und wie es funktioniert, solche wunden Punkte zu heilen, werden Sie live erleben. Sie können Ihren „wunden Punkt“ auch gleich mitbringen.

Gesundheitspflege und Heilmethoden / Styling

7401 Automatisch abnehmen - wie geht das? EUR 18,00

Abnehmen durch NLP
Erwin Hauser
Dienstag, 27.03.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Menschen, die abnehmen wollen, versuchen dies auf unterschiedlichste Art und Weise. Sicherlich haben auch Sie schon viel ausprobiert und dabei nicht erkannt, dass Vieles unbewusst abläuft. Wie Sie Ihr Verhalten, das häufig nach dem gleichen Muster abläuft, ändern können, zeigt Ihnen dieser Kurs auf NLP-Basis (Neurolinguistische Programmierung).

7402 Klassische Homöopathie verstehen und anwenden EUR 35,50

Dr. rer. nat. Andrea Lux
Donnerstag, 01.03.12, 19:30 - 21:30 Uhr, 5x
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2
Ziel des Kurses ist es, die Homöopathie schätzen und einschätzen zu lernen und mehr darüber zu erfahren, als es durch das Lesen eines Selbsthilfebuches möglich ist. Die Teilnehmer/innen sollen die Kompetenz erlangen, in bestimmten Akutsituationen das passende Mittel auszuwählen aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung zu erkennen. Was bedeutet das Ähnlichkeitsprinzip als Grundvoraussetzung zur Heilung? Was muss ich beachten und erfragen, um das richtige Mittel zu finden? Welche Potenz nehme ich? Themen: Grundlagen der klassischen Homöopathie, äußere Verletzungen/Notfälle, akute Magen-Darm-Infekte, Erkältungskrankheiten.

Sanfte Hausapotheke für mein Baby

siehe Kurs 3100

7403 Darmsanierung - was ist das? EUR 6,00

Kerstin Binöder
Mittwoch, 29.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Viele Menschen leiden unter Verdauungsproblemen wie Darmträgheit, weichem oder gar flüssigem Stuhl, Verstopfung oder Blähungen. Eine nicht intakte Darmschleimhaut könnte hier verantwortlich sein. Auch Erkrankungen wie z. B. Allergien, Hauterkrankungen oder Infektneigungen haben ihren Ursprung häufig in der Schleimhaut des Darms. Eine biologische Darmsanierung kann hier helfen. Sie erfahren etwas über den Aufbau und die Funktion unseres Verdauungsapparates, seinen Einfluss auf den ganzen Körper und wie eine Darmsanierung uns wieder fit machen kann.

7404 Craniosacrale Selbstbehandlung EUR 6,00

Kerstin Binöder
Mittwoch, 14.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Durch sanftes Berühren des eigenen Körpers Wohlbefinden und Entspannung hervorrufen! Wir lernen unseren eigenen craniosacralen Rhythmus mit unseren Händen zu spüren. Mit einer Vielzahl von Übungen, die im Alltag ausgeführt werden, lässt sich der Rhythmus harmonisieren und das Immunsystem stabilisieren. Nur für Teilnehmer, die in den Vorjahren den Kurs „Was ist Craniosacrale Therapie?“ besuchten oder Vorkenntnisse besitzen. Bitte Bodenmatte und Decke mitbringen.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

7405 Alzheimer und Demenz - Vorbeugen mit Naturheilkunde EUR 6,00

Kerstin Binöder
Mittwoch, 18.04.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Weltweit leiden 37 Millionen Menschen an Demenz bzw. Alzheimer. Viele von uns fürchten sich vor einem ähnlichen Schicksal. Die Naturheilkunde kann hier mit einigen vorbeugenden Therapien aufwarten. Diese und weitere Maßnahmen im Alltag, z. B. bzgl. Ernährung und Stress bieten im Vorfeld die Möglichkeit, einer eventuellen Alzheimer-Erkrankung entgegenwirken.

7406 Zellkommunikation EUR 6,00

Margaretha Mayr
Dienstag, 17.04.12, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2
Unser Körper ist ein „Konzern" mit 70 Billionen Zellen. Jeden Tag scheiden 600 Millionen „Mitarbeiter" aus und neue Zellen bilden sich. Als Konzernchef haben wir einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und Arbeitsleistung. In diesem Vortrag lernen Sie das Instrument der Visualisierung kennen und wie man es ganz praktisch im Alltag für seine Entschlackung, Energiesteigerung und Gesunderhaltung einsetzen kann.

7407 Die große Leber- und Gallenblasenreinigung EUR 6,00

Margaretha Mayr
Dienstag, 17.04.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2
Sie erfahren, was Ihre Leber als kleine Chemiefabrik so alles leistet, was ihre Aufgabenbereiche sind und wie Sie ihr helfen können, wenn sie mit Gallensteinen verstopft ist. Ja, Sie lesen richtig! Gallensteine bilden sich in der Leber und nur einige davon wandern in die Gallenblase. Es gibt eine altbewährte, natürliche und schmerzfreie Methode, Hunderte von Gallensteinen, die die Lebergänge blockieren, los zu werden. Das Ergebnis wird sie erstaunen.

7408 Zur natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben EUR 17,50

Farbberatung für Damen
Helga Dollhofer-Veleta
Donnerstag, 15.03.12, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Seminar erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden die für Sie passenden Make up- und Schminkfarben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. Bitte bringen Sie von zu Hause mit: Vorhandenes Schminkmaterial, Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband.
Materialkosten 5 Euro im Kurs.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

7409 Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Donnerstag, 22.03.12, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make-up tragen möchten. Übertrieben aufgemacht zu wirken, lässt jedoch viele zögern, dekorative Kosmetikprodukte aufzutragen. Und dabei ist es so leicht, wenn man nur weiß, wie und mit welchen Materialien - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen! Lernen Sie Ihr individuelles völlig natürliches Make-up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen trotz Brille. Bitte mitbringen: Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 Euro im Kurs.

7410 Das perfekte Augen-Make-up — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Donnerstag, 26.04.12, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend das perfekte Augen-Make-up. Es wird Ihnen detailliert der Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups gezeigt und auf Ihre individuelle Augenform abgestimmt. Eine einfache dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen den Umgang mit Smoky Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. Bitte mitbringen: Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 Euro im Kurs.

7411 Top gestylt in fünf Minuten - Mit dem richtigen Outfit zum beruflichen und privaten Erfolg — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Montag, 09.07.12, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Es gibt Tage im Leben, an denen alles stimmen muss, ob privat, im Beruf oder bei einem Vorstellungsgespräch. Denn für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Hier erfahren Sie, wie Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt werden. Doch nicht nur die Kleidungsstücke, sondern auch die Farbwahl sind von entscheidender Bedeutung. Farben beeinflussen nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch Ihre Wirkung beim Gesprächspartner und tragen somit zum Erfolg bei. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes 5-Minuten-Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Bitte mitbringen: Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 Euro im Kurs.

Anmeldungen ab sofort!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Highlight-Steckfrisuren mit Typberatung — EUR 28,00

7412 **Angelika Wimmer**
Dienstag, 28.02.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 4x
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Bitte Standspiegel und Haarklammern mitbringen.

7413 **Angelika Wimmer**
Donnerstag, 14.06.12, 19:30 - 21:00 Uhr, 4x
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Machen Sie mehr aus Ihrem Typ. Ich helfe Ihnen dabei: Sie erhalten eine Haarberatung und Farbtipps von einer kompetenten Friseurmeisterin und erlernen tolle Steck- und Abendfrisuren. Für Ihr Erscheinungsbild gibt es außergewöhnliche und schnell erlernbare Varianten, die Ihre Erfolgsaussichten im Leben und Ihr Selbstbewusstsein steigern werden. Bitte Standspiegel und Haarklammern mitbringen.

7414 Lust auf Duft — EUR 10,50

Sandra Hager
Donnerstag, 08.03.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Lassen Sie sich einladen in die Welt des Räucherns. Entdecken Sie den fast vergessenen Reichtum, der sich nur durch unsere Nase erschließen lässt. Erlangen Sie Ruhe, Kraft und innere Balance. Gönnen Sie sich stressfreie Stunden voller Duft und Sinnlichkeit. Themen sind: Räuchern zu Hause, Rauhnächte und Kräuterbüschel, Räucherstäbchen und vieles mehr.

Ernährung / Kochen / Backen

Saisonale Küche

7501 So ein Salat — EUR 8,50

Beate Schmitt
Dienstag, 13.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Salate sind die Stars der Frühlings- und Sommerküche! Garnieren Sie Ihren Lieblingssalat schnell und einfach mal mit Schinken, leichtem Käse oder Huhn.
Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7502 Auf zum Picknick — EUR 8,50

Beate Schmitt
Dienstag, 27.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Damit Sie so viel Zeit wie möglich im Freien verbringen können, hier neue Picknick-Ideen. Alle Gerichte sind ideal zum Mitnehmen und lassen sich gut vorbereiten.
Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7503 Drauf damit — EUR 8,50

Beate Schmitt
Donnerstag, 29.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Aufstriche sind eine super Sache! Sie sind schnell zubereitet, lassen sich ganz einfach zum Picknick oder ins Bad mitnehmen und können trotzdem ganz schön raffiniert sein! Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7504 Europa trifft Asien - Frühlingsgenüsse aus zwei Erdteilen — EUR 8,50

Peggy Keim
Donnerstag, 26.04.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Nachdem der Kurs - Europa trifft Asien - im Herbst 2010 so regen Anklang fand, gibt es auf Wunsch der Teilnehmer in diesem Semester den Kurs mit zum Frühjahr passenden, neuen Rezepten. Wir experimentieren mit reinen Aromen wie Safran, Kokos, Chili und Kräutern. Weitere Zutaten sind Hähnchenfleisch, Fisch, Spargel und zartes Frühlingsgemüse. Lebensmittelkosten ca, 7,- Euro im Kurs. Evtl. eigenes Getränk mitbringen.

Ein Hauch von Luxus - Spargel weiß und grün — EUR 8,50

7505 Anita Häußler
Mittwoch, 09.05.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7506 Anita Häußler
Mittwoch, 23.05.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir bereiten ausgefallene Highlights aus dem Königsgemüse zu. Wie wär`s z.B. mit Spargelröllchen mit einer Erdbeer-Pfeffersauce?

7507 Sommerliche Wildkräuterküche — EUR 12,50

Gisela Kadegge
Montag, 02.07.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kochworkshop um essbare Wildkräuter mit Anleitungen zum Sammeln und Bestimmen. Wir kochen ein vegetarisches 3-Gänge-Menü mit Biozutaten.
Materialgeld incl. Getränke (Tee, Wein, Wasser) und Script 15 Euro im Kurs.

7508 Grillen für Gourmets — EUR 10,50

Kerstin Sallet
Freitag, 13.07.12, 17:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Fleisch, Fisch und Gemüse aber auch Süßes werden wir heute nach neuen, außergewöhnlichen Rezepten der Grillweltmeister zubereiten. Auch BBQ-Saucen, Dips und Grillbutter-Kompositionen werden nicht fehlen. Lebensmittelkosten ca. 12,- Euro im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Festküche

7509 Preiswert kochen für viele Gäste — EUR 15,00

Beate Schmitt
Samstag, 03.03.12, 11:00 - 16:00 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Egal, ob für 10 oder 20 Personen? Let's have a party!
Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7510 Rund und lecker - „Knödel" — EUR 8,50

Anita Häußler
Dienstag, 17.04.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Von herzhaft bis süß - für jeden Geschmack ist etwas dabei, ob duftende Kräuterknödel oder süße Topfenknödel. Kommen Sie mit auf die Knödelreise durch Österreich und Südtirol. Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7511 Schlemmerideen für Ihren Osterbrunch — EUR 15,00

Beate Schmitt
Samstag, 24.03.12, 11:00 - 16:00 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Ob warm oder kalt, herzhaft oder süß, mit Fisch oder Fleisch: diese Köstlichkeiten sind genau das Richtige für ein ausgedehntes Frühstück mit der Familie und mit lieben Freunden. Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7512 Fisch - kreativ und leicht zubereitet — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Donnerstag, 19.04.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Frischer Fisch ist viel schneller und einfacher zubereitet als die meisten denken. Entdecken Sie die köstliche Vielfalt von leichten Fischmenüs bis hin zum raffinierten Gourmetrezept. Lebensmittelkosten ca. 12,- Euro im Kurs.

7513 Fingerfood — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 30.04.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kleine pikante Schlemmereien, neu interpretiert: im Glas, im Schälchen oder einfach aus der Hand gegessen. Ideal für Partys, da sie gut vorzubereiten sind, leicht gelingen und nicht nur super schmecken, sondern auch toll aussehen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- Euro im Kurs.

7514 Geburtstagsbrunch — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 07.05.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Köstliche Snacks und kleine Gerichte, die man schon am Vortag zubereiten kann, damit man in aller Ruhe mit seinen Gästen feiern kann.
Lebensmittelkosten ca. 10,- Euro im Kurs.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

Urlaubsküche

Das kommt mir spanisch vor — EUR 8,50

7515 **Kulinarische und musikalische Streifzüge durch die spanische Region Asturien**
Miguel Luna Goig
Montag, 05.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

7516 **Kulinarische und musikalische Streifzüge durch die spanische Region der Pyrenäen**
Miguel Luna Goig
Mittwoch, 28.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

7517 **Kulinarische und musikalische Streifzüge durch die spanische Region Navarra**
Miguel Luna Goig
Montag, 16.04.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

7518 **Kulinarische und musikalische Streifzüge durch die spanische Region La Rioja**
Miguel Luna Goig
Mittwoch, 16.05.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

7519 **Cocina de Verano (Sommerküche)**
Miguel Luna Goig
Montag, 25.06.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Entsprechend des Anlasses bzw. der Region kochen wir gemeinsam Gemüse, Fleisch und Fisch und entdecken dabei eine ganze Reihe unbekannter Genüsse der iberischen Halbinsel. Zu allen Gerichten werden die passenden Weine ausgesucht und verkostet. Musikalische Beiträge und Interpretationen fließen mit ein.
Lebensmittelkosten incl. Wein ca, 10,- Euro im Kurs.

7520 Bewusster leben - mediterran kochen — EUR 8,50

Peggy Keim
Donnerstag, 08.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wellness beginnt mit vitaminreicher, gesunder Kost, wenn der Duft reifer Früchte und das würzige Aroma von frischen Kräutern und Olivenöl die Küche durchziehen. Damals wie heute ist man der Auffassung, dass Nahrung Medizin sein kann: gegen Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Wohlstandskrankheiten. Es gibt u. a. Fisch, helles Fleisch und viel, viel Gemüse in leckerer, variatenreicher Zubereitung.
Lebensmittelkosten ca, 6,- Euro im Kurs. Evtl. eigenes Getränk mitbringen.

7521 Und noch mehr tolle Tapas — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 12.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Leckerste Tapas nach Originalrezepten, klein, appetitlich, raffiniert. Warm oder kalt serviert sind Tapas spanische Lebensfreude, die man essen muss. Dazu noch ein gutes Glas vino tinto. Das ist Lebensfreude pur. Lebensmittelkosten ca. 10,- Euro im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Pasta alla Mamma **EUR 8,50**

7522 **Beate Schmitt**
Donnerstag, 15.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7523 **Beate Schmitt**
Dienstag, 20.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Diese Pastarezepte schmecken nach Italien pur - als wären sie von la bella mamma hausgemacht!
Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7524 Ungarische Küche - Festtagsessen **EUR 8,50**

Hilda Inhof
Mittwoch, 21.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Ähnlich wie in Franken die Fränkische Hochzeitsuppe und Schweinebraten mit Kloß, haben auch die Ungarn ihre beliebten Speisen für die Festtage. Wir bereiten: Hühnersuppe a la Ujhazy, Paprikahähnchen mit Nockerl, gefüllten Hackbraten mit französischem Salat und Tatarensoße, Sauerrahmscheiben mit Petersilienkartoffeln. Da Süßes nicht fehlen darf, backen wir auch einen Kuchen. Lebensmittelkosten im Kurs.

7525 Kulinarische Köstlichkeiten aus der Türkei **EUR 28,50**

Bedriye Savas
Mittwoch, 18.04.12, 18:00 - 21:00 Uhr, 3x
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schmackhafte und exquisite Köstlichkeiten aus der Türkei. Diesmal: feine türkische Appetithäppchen und leckere Vorspeisen, delikate Teiggerichte, schnell und einfach, aber natürlich auch viele erlesene, verlockend duftende Klassiker aus der kulinarischen Tradition der Osmanen. Tauchen Sie ein in die Kunst, türkisch zu kochen.
Lebensmittelkosten im Kurs.

7526 Arabische Cuisine **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Montag, 23.04.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Ein Fest für alle Sinne ist die arabische Küche. Wir lernen köstliche Gerichte mit Fleisch, Gemüse und betörenden exotischen Aromen und einer unglaublichen Farbenpracht kennen. Lebensmittelkosten ca. 10,- Euro im Kurs.

7527 Gaumenfreude aus Persien **EUR 8,50**

Düfte und Geschmack aus 1001 Nacht
Zara Taraba
Dienstag, 24.04.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die persische Küche ist eine wahre Fundgrube an Zutaten und raffinierten Zubereitungen, die Augen, Nase und Gaumen erfreuen. Frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis, Kräuter und feinste Gewürze mit Rind-, Lamm- und Hühnerfleisch sind charakteristisch. Lassen Sie sich mit betörenden Düften, den fantasievollen Reisgerichten und persischem Tee verwöhnen. Lebensmittelkosten ca. 11,- Euro im Kurs.

Anmeldungen ab sofort!

7528 Ungarische Küche - Langos und Pogatscha — EUR 8,50

Hilda Inhof
Donnerstag, 10.05.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Pogatscha ist ein salziges Kleingebäck, das möglichst warm gegessen werden sollte. Die in Größe und Geschmack sehr unterschiedlichen Pogatscha haben eines gemeinsam: Ihre runde Form, deren Durchmesser von der Größe eines Fingerhuts bis zu der eines Wasserglases variieren kann. Langos nennen die Ungarn einen Fladen, der - ursprünglich aus Kartoffel- oder Brotteig - in Fett ausgebacken wird. Man reicht warmen Langos zusammen mit Tee als Abendessen oder mit Gemüsesuppe vorher als Mittagessen. Meistens jedoch wird er außer Haus verspeist, denn es handelt sich um den beliebtesten und preiswertesten Imbiß Ungarns.
Wir backen einige Variationen vom Pogatscha und Langos und genießen vorher eine Suppe. Lebensmittelkosten im Kurs.

7529 Italienische Nacht — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Dienstag, 15.05.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Heute bereiten wir Leckeres aus Italiens Küche für ein Buffet zu, von Antipasti bis zum Dolce und stoßen mit einem Prosecco auf's dolce farniente an.
Lebensmittelkosten ca. 10,- Euro im Kurs.

7530 Mediterrane Sommerküche — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 21.05.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Mediterrane Küche bedeutet vor allem gesunde Ernährung und vorbeugende Wirkung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wir kochen die besten und gesündesten Rezepte dieser wunderbaren Küche. Lebensmittelkosten ca. 10,- Euro im Kurs.

7531 Persische Vorspeisen — EUR 8,50

Buntes aus 1001 Nacht
Zara Taraba
Dienstag, 22.05.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Zur Einstimmung auf den Sommer kommen die häufigsten Lebensmittel der persischen Küche, nämlich Gemüse, Obst und frische Kräuter auf den Tisch. Ein Wirbel von Gewürzdüften umweht die Nase und ein buntes Farbenspiel vom Grellgelb des Safrans bis zu gegrillten und gebratenen Auberginen und Tomaten betören das Auge.
Lebensmittelkosten ca, 10,- Euro im Kurs.

Fernöstliche Küche

7532 Kochen im Wok — EUR 8,50

Anita Häußler
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Der Wok ist der Kochtopf Asiens. Die Zubereitung im Wok mit frischem Gemüse, Fisch und Fleisch geht nicht nur schnell, sondern ist außerdem noch vitaminreich und lecker. Probieren Sie es aus! Gleiche Rezepte wie im Kurs vom Jan.2012.
Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

7533 Zu Gast in Malaysia — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Dienstag, 06.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Malaysia ist ein wahrer Schmelztiegel unterschiedlicher Völker und Kulturen. Entsprechend vielseitig und abwechslungsreich ist die malaysische Küche.
Lebensmittelkosten ca. 10,- Euro im Kurs.

7534 Thailändische Küche - Basics - — EUR 16,50

Kerstin Sallet
Mittwoch, 07.03.12, 18:00 - 21:30 Uhr, 2x
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die Küche Thailands ist ein einzigartiger Balanceakt zwischen den unterschiedlichsten Aromen. Sie lernen die vielfältige Küche Thailands mit leckeren Suppen, wie Tom Khaa Gai und Tom Yum Kung, sowie verschiedene Currys mit Fisch und Fleisch. Weiterhin kochen wir Huhn mit Cashew und Satespießchen. Als krönender Abschluss gibt es ein leckeres Dessert. Lebensmittelkosten je Abend ca. 9,- Euro im Kurs.

7535 Sushi — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Freitag, 25.05.12, 17:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Heute bereiten wir Sushi und andere asiatische Snacks für ein Buffet zu.
Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch und auch aus gegarten Zutaten hergestellt werden. Es gibt Sushi „all you can eat“ und jeder kann 10-20 Stück mit nach Hause nehmen. Box nicht vergessen. Lebensmittelkosten ca. 11,- Euro im Kurs.

7536 Die Küche Indiens - Kochen wie in Bollywood — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Dienstag, 26.06.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Indisch muss nicht immer scharf sein. Verschwenderische Verwendung exotischer Gewürze hat den Ruhm der indischen Küche begründet. Wir kochen nach Originalrezepten Fleisch, Fisch und Geflügel. Auch eine vegetarische Spezialität wird nicht fehlen.
Lebensmittelkosten ca. 9,- Euro im Kurs.

7537 Die Küche Singapurs — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Mittwoch, 27.06.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Singapur ist ein wahrer Schmelztiegel unterschiedlicher Völker und Kulturen. Entsprechend abwechslungsreich ist die Küche Singapurs. Gegrillte Fleischspießchen, Fisch, Gemüse mit Kokosmilch und Zitronengras werden wir zubereiten. Und zur Einstimmung gibt es einen Singapur Sling, der im Raffles Hotel 1915 vom Barkeeper Ngiam Tong Boon zum ersten Mal kreiert wurde. Lebensmittelkosten ca. 11,- Euro im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

7538 Länderreise durch Asiens Küchen - ohne Fleisch **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Dienstag, 03.07.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Ein kulinarischer Streifzug durch Asiens Länder von Indien über Laos, Vietnam, Kambodscha, Thailand und China. Lebensmittelkosten ca. 9,- Euro im Kurs.

7539 Thailändische Highlights **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 04.07.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Das Beste aus Thailands Küchen. Wir stellen alle unsere Currypasten selbst her! Lebensmittelkosten ca. 10,- Euro im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Kultur
Kultur und Gestalten

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Literatur/Theater	
Kreatives Schreiben	8001
Improvisationstheater	8002 - 8003
Zaubern leicht gemacht	8004
Maltechnik/Fotografie	
Acrylmalkurs für Frauen	8101
Aquarellmalerei	8102 - 8104
Zeichnen- und Maltechniken	8105 - 8106
Federzeichnung mit Feder und Tusche	8107
Digitale Fotografie	8108 - 8111
Handwerkliches Gestalten	
Keramik – Arbeiten mit Ton	8201 - 8203
Silberringe	8204 - 8205
Cajon selber bauen	8206
Perlenketten, Elegante Ketten	8207 - 8208
Steinbildhauerei	8209
Mosaik	8210
Textiles Gestalten	
Klöppeln – alte Kunst neu belebt	8301
Patchwork	8302
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	8303
Modekreationen selbst nähen	8304
Filzhut/Strohhut Workshop	8305 - 8306
Musik	
Singkreise	8401 - 8403
Akkordeonspielen für Fortgeschrittene	8404
Gitarre I – III / Gitarre Ensemble-Arrangement	8405 - 8408
Afrikanisches Trommeln	8409 - 8410
Digeridoo-Workshop	8411
Tanz	
Tango Argentino	8501 - 8502
Salsa, Merengue, Paso Doble, Discofox/Hustle	8503 - 8506
Fränkischer Volkstanz, Deutscher Volkstanz	8507 - 8508

Anmeldungen ab sofort!

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

Literatur und Theater

8001 Kreatives Schreiben - Schreibwerkstatt — EUR 47,00

Michaela Regus
Dienstag, 28.02.12, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule, VI 1.6, Schulstr. 2
In der Schreibwerkstatt wollen wir uns verschiedenen „gebieten" annähern, die sich rund um die Themen „schreiben" und „Literatur" drehen. Wir versuchen uns an verschiedenen Schreibformen und wollen Gedanken und Gedankenbruchstücke zu Papier bringen und durch konstruktive Kritik lernen, an unseren Texten zu arbeiten und zu wachsen. Wir können uns dabei an Erlebtem bedienen, aber auch unserer Fantasie freien Lauf lassen. Für alle, die einfach einmal schreiben wollen. Mitzubringen sind nur Papier und Stift.

8002 Das ist doch „spielend" leicht! Theater-Workshop für alle, die IMPROVISIEREN wollen — EUR 50,00

Goeksen Meine
Freitag, 04.05.12, 18:00 - 21:30 Uhr
Samstag, 05.05.12, 10:00 - 18:00 Uhr
(Am Samstag Rückeingang Pestalozzistraße)
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Sie wollten schon immer mal Ihrem Chef die Meinung sagen..., eine Abenteuerreise durch einen düsteren Wald machen..., eine schöne Prinzessin aus dem Turm befreien..., oder selbst die Prinzessin sein? In diesem Workshop ist alles möglich!
An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit einen Blick in die Welt des Improvisationstheaters zu werfen und dessen Grundtechniken kennen zu lernen.
Mit ungewöhnlichen Aufgaben und spielerischen Herausforderungen werden Spaß, Lockerheit und eine kreative Atmosphäre in der Gruppe geschaffen. Anschließend werden gemeinsam Charaktere und Geschichten entwickelt und wir lernen unser Denken von selbst auferlegten Grenzen zu befreien.
Die Themen Assoziatives Denken, Selbstwahrnehmung, Körpersprache und Interaktion mit anderen werden spielerisch angegangen und sollen Ihnen helfen ihr eigenes kreatives Potenzial zu entdecken oder zu erweitern. Dies ist auch im alltäglichen Leben von Vorteil, denn in vielen Berufen wird körperliche und stimmliche Präsenz von uns gefordert.
In lockerer Atmosphäre nähern wir uns diesen Themen und gemeinsam erarbeiten wir mit Fantasie, Kreativität und vor allem jeder Menge Spaß kleine Szenen von gequälten Helden, absurden Leidenschaften und großen Gefühlen, Spannungen und Überraschungen. Für Anfänger und Erfahrene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Wolldecke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Gymnastikschläppchen, Imbiss für die Mittagspause u. Getränke für den Tag.

8003 Improvisationstheater – Jetzt wird gespielt! — EUR 79,00

Goeksen Meine
Donnerstag, 10.05.12, 19:30 - 21:45 Uhr, 9x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Szenen und Figuren entwickeln, die die Welt noch nicht gesehen hat, und das in fünf Sekunden! Unvorbereitet und ohne Text spielen, miteinander agieren und Kreativität ausleben! In diesem Kurs lernen Sie die vielen Facetten des Improtheaters kennen und erhalten Einblicke in die Schauspielkunst und Theaterarbeit. Gemeinsam erkunden wir die Welt der Körpersprache, Mimik, Gestik und Stimme.
Nach einer Aufwärmphase mit Übungen zum Ausbau der Flexibilität, der Spontanität und der Darstellungsfähigkeit erfolgen weitere verschiedene Improvisationsübungen zu verschiedenen Themen, wie z.B. Wahrnehmung, Status und Rhetorik.
Für Anfänger und Erfahrene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Wolldecke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Gymnastikschläppchen.

8004 Zaubern leicht gemacht **EUR 70,50**

Robert Esser
Donnerstag, 01.03.12, 19:00 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule, VI E2 Physikraum, Schulstr. 2
Mit einem kleinen Zauberprogramm sind Sie ein gern gesehener Gast auf jeder Party. Die Grundlagen dazu werden in diesem Kurs vermittelt. Dabei gilt Qualität vor Quantität. Es wird besonderer Wert auf die Präsentation gelegt, wobei natürlich die Tricktechnik nicht zu kurz kommt. Der Kursleiter ist professioneller Magier und Direktor der Zauberschule Nürnberg. Auch Zauberinnen sind willkommen. Materialkosten im Kurs.

Maltechnik und Fotografie

8101 Acrylmalkurs für Frauen - Einsteigerkurs **EUR 38,00**

Petra Kattendick
Montag, 27.02.12, 19:00 - 21:00 Uhr, 6x
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
An 6 Kursabenden steigen wir ein in das Hobby der Acrylmalerei. Mit viel Geduld und Wissen erlernen wir den Umgang mit diesem Material. Es entstehen wunderschöne farbenfrohe Bilder. Zur Ruhe kommen, durchatmen - Malen ist Balsam für die Seele. Bitte alte „Malkleidung“ tragen. Eigene Farben und Leinwände, Pinsel usw. können mitgebracht werden. Arbeitsmaterial kann auch bei der Kursleiterin erstanden werden und wird nach Verbrauch im Kurs berechnet.

Aquarell mal anders **EUR 47,00**

8102 **Dr. Ursula Sußner**
Montag, 27.02.12, 16:30 - 19:00 Uhr, 8x
Mittelschule, V 2.1 Zeichensaal, Schulstr. 2

8103 **Dr. Ursula Sußner**
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 20:30 Uhr, 8x
Mittelschule, V 2.1 Zeichensaal, Schulstr. 2

8104 Aquarell mal anders **EUR 70,00**

Aquarell-Malen im Atelier
Dr. Ursula Sußner
Mittwoch, 29.02.12, 9:30 - 12:00 Uhr, 8x
Atelier 2mal, Asternstraße 7, 90522 Oberasbach
Ungewöhnliche Maltechniken kombiniert mit dem herkömmlichen Aquarell. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Neues ausprobieren möchten. Auf der Basis des bekannten Aquarells kombinieren wir verschiedene Maltechniken wie Monotypie und Spachteln und entwickeln so neue Bildideen. Für jedes Semester wird ein Thema für den Kurs festgelegt. Bei Fragen dazu können Sie sich gerne an die Dozentin wenden. Materialkosten ca. 4,00 EUR im Kurs. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Kreppband, Aquarellfarben, Aquarellpapier Hadernqalität (mind. 300g/m²), Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

8105 Malen, malen, malen — EUR 58,50

Günther Spath
Dienstag, 28.02.12, 19:00 - 21:15 Uhr, 8x
Mittelschule, V 2.1 Zeichensaal, Schulstr. 2
Kunst soll Freude machen. Unter diesem Motto wollen wir uns mit der Malerei beschäftigen. Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich beim Malen entfalten und entwickeln, sich neu erleben und auftanken können. Individuelle Beratung und Förderung für alle, die den eigenen kreativen Weg finden möchten. Alle Teilnehmer können neue künstlerische Impulse suchen und ihre Fähigkeiten und Techniken vertiefen. Auch kreativer Austausch und Arbeitsgespräche sind möglich.
Gestaltungsbeispiele unter **www.guenther-spath.jimdo.com**
Bitte mitbringen: Malblock oder Papierbogen, Leinwand oder Malpappe, Aquarell-, Acryl-, Gouache- oder Pastellfarben, Bleistifte, Buntstifte, Aquarellstifte, Ölpastellkreiden, Pinsel und diverse andere Malutensilien.

8106 Zeichen- und Maltechniken — EUR 40,00

Schnupperkurs am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene
Robert Baloiu
Freitag, 04.05.12, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 05.05.12, 10:00 - 17:00 Uhr (Rückeingang Pestalozzistraße)
Mittelschule, V 2.1 Zeichensaal, Schulstr. 2
Im Mittelpunkt wird die Vermittlung einer breiten Palette an Ausdrucksmöglichkeiten stehen. Sie erfahren, wo Ihre persönlichen Vorlieben und Stärken liegen. Bleistift, Farbstift, Kohle, Grafit, Pastellstifte und Kreiden sowie Tusche werden Ihre Begleiter während der zwei Tage sein. Alle Materialien und verschiedene Papiere werden zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: Eine Mappe (DIN A3) zur Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten.
Materialkosten 5,00 EUR bis 10,00 EUR.

8107 Feder und Tusche - Zauberhafte Möglichkeiten der Federzeichnung — EUR 42,00

Robert Baloiu
Donnerstag, 15.03.12, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x
Mittelschule, V 2.1 Zeichensaal, Schulstr. 2
Schritt für Schritt, von der Skizze bis zum fertigen Bild. Anhand verschiedener Techniken machen Sie sich mit den kreativen Möglichkeiten der Federzeichnung vertraut: Umgang mit verschiedenen Federarten, besondere Effekte, Schraffieren, Kontraste, Licht und Schatten. Für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Tusche (Zeichentusche schwarz oder sepia), verschiedene Zeichenfedern, Federhalter, Zeichenblock A4 oder A3 (Papiere mit glatter Oberfläche). Zeichenfeder, Federhalter und Tusche können auch beim Dozenten ausgeliehen werden.

8108 Digitale Fotografie - Einführung in die Digitale Fotografie für absolute Anfänger und technische Laien — EUR 40,00

Harald Jantschke
Freitag, 09.03.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 10.03.12, 10:00 - 15:30 Uhr (Rückeingang Pestalozzistraße)
Mittagspause von 12.00-12.30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Sie haben sich vor kurzem einen digitalen Fotoapparat zugelegt, ein paar Fotos gemacht und benutzen nur die Vollautomatik. Das Menu der Kamera und die Bedienungsanleitung überfordern Sie? Da sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Dieser Kurs richtet sich ganz nach den Bedürfnissen von Fotoanfängern und hilft Ihnen bei den ersten Schritten in die weite Welt der Digitale Fotografie. In zwei Tagen werden Sie in Theorie und Praxis elementare Grundlagen wie Bildaufbau, Zeit und Blende, Farbeinstellungen und anderes lernen. Wir nehmen uns viel Zeit, damit sie ihre Kamera besser verstehen lernen. Bitte bringen Sie ihren Fotoapparat und die Bedienungsanleitung mit.

8109 Digitale Fotografie - Einführung in die Digitale Fotografie speziell für Frauen (nur für Anfängerinnen) EUR 40,00

Harald Jantschke
Freitag, 06.07.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 07.07.12, 10:00 - 14:00 Uhr (Rückeingang Pestalozzistraße)
Mittagspause von 12.00-12.30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Ihr Ehemann, Ihr Sohn, Ihr Partner, alle geben Ihnen gute Ratschläge, sobald Sie nur Ihren neuen Fotoapparat auspacken. Sie werden so lange mit guten Vorschlägen „wie Sie ein Foto zu machen haben" gequält, bis Sie sich entnervt eingestehen, dass Sie das wohl nie lernen werden: Das muss aber nicht so sein! Kommen Sie weg von der Automatikeinstellung, lernen Sie die Technik spielend kennen und emanzipieren Sie sich als vollwertige Fotografin. Dieser Kurs hilft Ihnen bei den ersten Schritten im Bereich der Digitalen Fotografie. Bitte bringen sie einen digitalen Fotoapparat und die Bedienungsanleitung mit.

8110 Digitale Fotografie - Bildgestaltung in der Fotografie EUR 50,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene– Wochenendseminar
Harald Jantschke
Freitag, 15.06.12 und 22.06.12, jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 16.06.12, 9:00 - 15:30 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße, Mittagspause von 12.00-12.30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Sie haben einen digitalen Fotoapparat, vielleicht sogar eine neue Spiegelreflexkamera und fotografieren gern, doch wenn Sie die Fotos auf ihren Computer laden oder bei einem Fotogeschäft entwickeln lassen, sind Sie nicht ganz zufrieden mit den Ergebnissen. Die Schärfe stimmt, die Belichtung ist korrekt, das Motiv ist gut gewählt. Woran liegt es dann? Richtig, zu einem guten Foto gehören, neben der Beherrschung der Technik, die grundlegenden gestalterischen Kenntnisse. In zwei Wochenendseminaren werden Ihnen in Theorie und Praxis elementare Gestaltungsgrundlagen vermittelt. Kursinhalt: Bildaufbau, Perspektive und Standortwahl, Farbenlehre, Objektive und Brennweite, Zeit-Blendenrelation, Schärfentiefe, Weißabgleich, Bewegungsunschärfe, High- und Low-Key Aufnahmen. Bitte mitbringen: Einen digitalen Fotoapparat (idealerweise Spiegelreflex). Eine Auswahl von maximal 10 eigenen Fotografien auf SD Karte - Ihrer Speicherkarte (oder per E-Mail maximal bis ca. 1 MB groß, bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn an: **info@hm-productions.de**). Warme und praktische Kleidung für Außenaufnahmen.

8111 Digitale Fotografie - Exkursion - Natur und Abstraktion für Anfänger und Fortgeschrittene EUR 50,00

Harald Jantschke
Freitag, 11.05.12, 18:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 12.05.12, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Freitag 11.05.12: Vorbesprechung mit Theorie
Samstag 12.05.12: Exkursion mit Bayernticket in die Fränkische- oder Hersbrucker Schweiz
Treffpunkt: Fürther Hauptbahnhof
In diesem Kurs lernen Sie, vorwiegend praktisch, das Arbeiten in der freien Natur. Kursinhalt: Raumauffassung, Motivsuche, richtige Objektivwahl, Schärfentiefe, Ausschnitt, Arbeiten im Tele- und Makrobereich. Bitte mailen Sie mir Ihre Lieblingsroute (max. 10 km): **info@hm-productions.de**
Bitte mitbringen: Kamera (wenn möglich Spiegelreflex) mit Bedienungsanleitung, Fernauslöser für die Kamera, soweit vorhanden Makroobjektiv, Kamerastativ (kann für 2 bis 3 Kursteilnehmer, gestellt werden), warme und praktische Kleidung für Außenaufnahmen, Regenschirm oder Regenschutz für den Fotoapparat.
Fahrtkosten werden vor Ort direkt vom Kursleiter erhoben.

Handwerkliches Gestalten

Keramik - Arbeiten mit Ton
Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene — EUR 78,50

8201 **Barbara Becker**
Montag, 27.02.12, 18:30 - 21:00 Uhr, 10x
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2

8202 **Barbara Becker**
Mittwoch, 29.02.12, 18:30 - 21:00 Uhr, 10x
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Nach dem Erlernen der Grundlagen im Töpfern (Ton und Glasur) entstehen hier eigene, ganz persönliche Werke: Geschenke oder Nützliches für Haus und Garten. Verschiedene Tonsorten, bleifreie Glasuren, Engoben, ebenso wie Töpfermaterial und Bücher stehen zur Verfügung. Kommen Sie in eine frohe, kreative Runde und vergessen einmal Stress, Ärger und andere Sorgen! Materialkosten anteilig im Kurs.

8203 Keramik-Werkstück — EUR 30,00

Barbara Becker
Freitag, 22.06.12, 14:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 23.06.12, 14:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 06.07.12, 15:00 - 18:00 Uhr
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Hier treffen wir uns, um etwas ganz Ausgefallenes und Besonderes zu erstellen, wozu die Zeit an einem üblichen Kursabend nicht ausreicht. An zwei aufeinander folgenden Nachmittagen können Sie an Ihrem Werkstück arbeiten. Ob Sie mit Engoben malen, aufwendige Relieftechnik wählen, oder am zweiten Tag an Ihrem Objekt Kerben ritzen und Schnitte anbringen, bleibt Ihnen alleine überlassen. Individuelle Tonwünsche werden erfüllt. Auch afrikanisch Töpfern ist möglich. Hierfür wird ebenfalls der spezielle Ton besorgt. Bitte rufen Sie an (692803). Auf Wunsch kann zwei Wochen später auch noch eine Glasur aufgetragen werden. Anfallende Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

8204 Silberringe „de Luxe“ — EUR 16,50

Renate Brandel-Motzel
Samstag, 07.07.12, 17:30 - 21:30 Uhr,
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Gestalten Sie Ihren individuellen Silberring, verziert mit echten oder synthetischen Edelsteinen in vielen verschiedenen Farben und/oder dezenten bis opulenten silbernen Ornamenten. Keine Vorkenntnisse nötig. Falls die Zeit noch reicht, sind auch passende Ohrstecker oder Anhänger möglich. Materialkosten (EUR 10,00 bis 50,00) direkt im Kurs.

8205 Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber
Trendy Silberringe für Sie und Ihn — EUR 12,00

Renate Brandel-Motzel
Mittwoch, 20.06.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Sie fertigen einen Freundschaftsring, einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, eventuell auch mehrere, oder einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines lieben Freundes. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Erfahrene Teilnehmer haben die Möglichkeit einen Ring aus „Mokume-Gane-Material“ anzufertigen. Materialkosten: Freundschaftsringe (EUR 5,00 bis 20,00), Wickelringe (EUR 20,00 bis 26,00) direkt im Kurs.

8206 Cajon selber bauen — EUR 30,00

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Martin Kosog
Samstag, 24.03.12, 9:30 - 17:00 Uhr, Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Die Cajon, sprich ka'chon, ist ein perkussives Musikinstrument. Ursprünglich aus Kuba und Peru stammend, war die Cajon einfach eine Fisch- oder Zuckerrohrkiste (cajon = span. Kiste/Schublade). Heute ist die Cajon zu einem wichtigen Bestandteil des Flamenco geworden. Aber auch in Mitteleuropa und den USA hat die Cajon in der modernen Musik unaufhaltsam Einzug gehalten, sei es wegen der erstaunlichen Klangvielfalt oder wegen der Handlichkeit bei kleinen Clubkonzerten, am Lagerfeuer oder im Kinderzimmer zu Hause. Sie bauen in diesem Seminar aus mehrschichtigem Multiplex- Sperrholz, Holzleisten, Holzleim und nur wenigen Schrauben eine hochwertige Cajon in der Größe 30 x 30 x 47 cm. Wahlweise für Kinder auch 40 cm Höhe. Für die Bereitstellung der notwendigen Arbeitsmittel und aller Bauteile mit Snareteppich und Gummifüßen fallen zusätzlich 35,00 EUR Materialkosten an. Diese sind im Kurs zu bezahlen.
Bitte in „Arbeitskleidung" kommen.
Sie können folgendes Hilfsmaterial selber mitbringen (nicht Voraussetzung): Meterstab/ Lineal, Bleistift, Akku- Schrauber oder Minischrauber mit Bohrer 3mm und Torx- Bit 10, Senker, Leimklammern oder große Wäscheklammern, Holzleim (z.B. Ponal- Express), Schleifpapier Körnung 100/120/150, Schraubzwingen (mind. 50 cm lang).
Für Getränke und Pausenverpflegung bitte selber sorgen (Ganztageskurs!)

Ocean Drum bauen und bemalen

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene
siehe Kurs 3409

8207 Perlenketten häkeln — EUR 10,00

Frauke Gugat
Donnerstag, 19.04.12, 18:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Das Häkeln von Rundketten hat bereits eine lange Tradition, die auf die böhmischen Granatketten zurückreicht. In den letzten Jahren ist diese Art, Schmuck zu gestalten zu neuem Leben erweckt worden mit aktuellen Farben und vielen neuen Mustern. Außerdem sind neben den klassischen Rundketten auch weitere Techniken entwickelt worden, die eher locker fallen. Je nach Wahl der Perlen wirken die Ketten entweder filigran oder üppig. Verwendet werden Glasschliffperlen, edle Wachsperlen und/oder kleine Rocaillesperlen. Verwendet wird außerdem feines Häkelgarn oder Draht. Farben und Formen können frei gewählt werden. Im Kurs werden viele Modelle vorgestellt, an denen Sie sich mehr oder weniger streng orientieren können. Häkelerfahrung ist keine Grundvoraussetzung, jedoch sollten Sie das Arbeiten mit kleinen Materialien mögen.
Das Material kann im Kurs erworben werden. Mitzubringen ist lediglich ein Häkelnadel, am besten Größe 1,0, sonst auch 1,25. Eine Auswahl von Modellen kann auf der Internetseite der Kursleiterin **www.kreativzentrum.fuerth.website.ms** besichtigt werden.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

8208 Elegante Ketten — EUR 10,00

Frauke Gugat
Donnerstag, 26.04.12, 18:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Was kann schöner sein, als sich seinen Schmuck selbst zu fertigen? Ohne lange Suche können Sie endlich abwechslungsreiche Ketten haben, die genau da sitzen, wo Sie es sich wünschen und Ihr Erscheinungsbild optimal abrunden. Ganz nach Ihrem Geschmack können kurze oder lange Ketten gestaltet werden, mit klaren, klassischen, leichten oder üppigen Formen und Farben. Durch die große Auswahl an Techniken und Perlen von edlen Swarowskiperlen und hochwertigen Halbedel- und Naturedelsteinperlen über Metallperlen bis zu gewöhnlichen Rocaillesperlen ist sicher auch für Sie das passende Modell dabei. Wer mag kann dann auch passende Ohrringe oder Ringe dazu fertigen. Beispiele können auf der Internetseite der Kursleiterin **www.kreativzentrum.fuerth.website.ms** eingesehen werden.
Das Material kann im Kurs erworben werden und wird nach Verbrauch berechnet.

8209 Steinbildhauerei — EUR 40,00

Michaela Biet
Freitag, 04.05.12, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 05.05.12, 11:00 - 16:00 Uhr
Atelier Biet, Brettergartenstr.70, 90427 Nbg., Zufahrt Mühlweg
In dem Wochenendseminar haben Sie die Möglichkeit, die Bearbeitung von Sandstein zu erproben. Handwerklichen Grundkenntnisse, Entwurf und Ausführung einer Skulptur können erlernt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Steinblöcke in verschiedenen Größen stehen im Atelier zur Auswahl.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Schutzbrille und Arbeitshandschuhe.
Materialkosten: EUR 15,00 bis 40,00 (je nach Größe der Steinblöcke) im Kurs.

8210 Mosaiken nach Herzenslust - für innen und außen! — EUR 35,00

Margaretha Mayr
Samstag, 17.03.12, 10:00 - 17:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
An diesem Tag tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Mosaikens und begeben sich auf die Spuren von Antoni Gaudi und Niki de St. Phalle. Sie kreieren ein einzigartiges Mosaikwerkstück mit Fliesenbruchstücken, Balkonen, Erhebungen, spiralig, rund, eckig - wie es Ihnen gefällt. Eine große Fülle von Materialen steht für Sie bereit. Gerne können Sie auch Fundstücke, Besonderheiten, Muscheln oder sonstige Dinge von zu Hause mitbringen, die Sie dann in das Werkstück mit einarbeiten. Sie können sowohl Objekte für den Innen- wie auch für den Außenbereich anfertigen. Materialkosten je nach Verbrauch EUR 20,00 - 40,00.

Textiles Gestalten

8301 Klöppeln - alte Kunst neu belebt — EUR 52,50

für Anfänger und Fortgeschrittene
Adelheid Schwarz
Montag, 27.02.12, 19:00 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Erlernen der Klöppeltechnik mit neuen Farben und Formen ohne Altersbeschränkung. Material im Kurs erhältlich. Information bei der Kursleiterin, Tel. 0911/70 43 301 und 0174/98 12 865.

Anmeldungen ab sofort!

8302 Patchwork - einfache Patchworktechniken auch ohne Lineal — EUR 28,00

Elisabeth Cleve
Mittwoch, 14.03.12, 28.03.12, 25.04.12, 09.05.12, 23.05.12, 20.06.12, 04.07.12, 18.07.12, jeweils 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Kann Frau genug Taschen haben? In diesem Kurs kreieren wir unsere Lieblings-Tasche. Sei es das Ausgehtäschchen, eine große Kurstasche, eine alltagstaugliche Handtasche oder ein Kosmetiktäschchen. Wir designen unser Lieblingsstück. Dabei vertiefen wir unsere Kenntnisse in Schnellschneidetechniken und lassen uns gegenseitig von unseren Ideen inspirieren. Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Baumwollstoffe, auch Reste (gewaschen und gebügelt), Rollschneider, Matte, Lineal, Schreibzeug.

8303 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene — EUR 75,50

Gertrud Schmid
Dienstag, 28.02.12, 18:00 - 21:00 Uhr, 8x
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Machen Sie in lockerer, kreativer Runde Schneidern zu Ihrem Hobby. Unter Anleitung einer erfahrenen Schneidermeisterin gestalten Sie Ihre modische Kleidung nach Wahl selbst (auch Änderungen). Weitere Auskünfte unter Tel. 0911/692549 möglich.
Bitte Schnitt, Stoff, Nähzeug und evtl. Nähmaschine mitbringen.

8304 Modekreationen selbst nähen — EUR 94,00

Claudia Heid
Montag, 05.03.12, 18:30 - 21:30 Uhr, 10x
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Haben Sie Lust Ihre eigene selbstgeschneiderte Mode zu tragen und sich mit anderen Teilnehmern, mit dem gleichen Hobby, über Ideen auszutauschen? Unter Anleitung und individueller Beratung einer jungen Schneidermeisterin können Sie mit einfachen Details und modischen Kniffen ein flottes Outfit nach Ihren Wünschen fertigen. Nähmaschine, Schnitt und übliches Nähzubehör bitte mitbringen. Telefonische Anfragen wegen Stoff und Modellauswahl sind bei der Kursleiterin unter der Tel. 0911/7234688 möglich.

8305 Filzhut Workshop — EUR 35,00

Wochenendkurs
Manuela Schopper
Dienstag, 13.03.12, 19:00 - 20:00 Uhr, Vorbesprechungstermin
Freitag, 23.03.12, 17:45 - 21:00 Uhr
Samstag, 24.03.12, 10:00 - 16:00 Uhr, am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Lassen Sie sich fesseln von dem Abenteuer, Ihren ersten eigenen Hut selbst zu gestalten. Zuerst ziehen wir den feuchtheißen Filz von Hand über eine Holzform und lassen ihn trocknen. Am nächsten Tag wird er von der Holzform genommen und mit verschiedenen Materialien dekoriert. Bitte mitbringen: Schürze, Bügeleisen, altes Handtuch, altes Geschirrtuch (aus Baumwolle), kleine Plastikschüssel, 1 Paar Gummihandschuhe, Kombizange, Nähzubehör, 1 Fingerhut, Fön, Dekomaterial, z.B. Stoffe, Perlen, Wolle. Weitere Auskünfte bei der Kursleiterin unter der Tel.: 0911/289479 möglich. Materialkosten EUR 40,00 bis 50,00 im Kurs. Vorbesprechungstermin für die Modell- und Farbauswahl, Dienstag, 13.03.2012, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

8306 Strohhut Workshop **EUR 35,00**

Manuela Schopper
Dienstag, 08.05.12, 19:00 - 20:00 Uhr, Vorbesprechungstermin
Freitag, 18.05.12, 17:45 - 21:00 Uhr
Samstag, 19.05.12, 10:00 - 16:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Haben Sie Lust, einen Strohhut selbst zu fertigen? Unter persönlicher Anleitung einer Modistenmeisterin können Sie dieses Handwerk erlernen. Zuerst wird der Strohrohling über eine Holzform gezogen und am nächsten Tag mit verschiedenen Materialien dekoriert. Bitte mitbringen: Bügeleisen, Nähzubehör, Fingerhut, Kombizange, Plastikschüssel, altes Geschirrhandtuch und Dekomaterial (Stoffe, Perlen, Feder). Weitere Auskünfte unter Tel. 0911/289479 möglich. Materialkosten EUR 35,00 - 40,00 im Kurs.

Musik

8401 Lust auf Singen
Musical, Operette, Unterhaltungsmusik **EUR 47,00**

Almut Christine Mahr
Montag, 27.02.12, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Nach kurzem Einsingen studieren wir Interessantes aus Operette, Musical und U-Musik ein. Sie müssen keine Stimme wie Pavarotti oder die Callas haben. Voraussetzungen sind: eine schöne Naturstimme, schnelle musikalische Auffassungsgabe, Lust an der künstlerischen Gestaltung und Spaß, neue Texte aus allen Bereichen zu entdecken.

8402 Singen macht Spaß und tut gut **EUR 19,50**

Offener Singkreis
Georgina Demmer
Mittwoch, 21.03.12, 25.04.12, 23.05.12, 20.06.12, 18.07.12,
jeweils 19:45 - 21:15 Uhr
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Eingeladen sind alle, die einfach mal wieder ungezwungen singen möchten, auch - oder vor allem - diejenigen, die immer noch von sich glauben, nicht singen zu können. Wir „proben" nicht, wir singen einfache Lieder (Jahreszeitenlieder, Mantras, Chants, Popsongs) aus verschiedenen Kulturen - je nach Stimmung und Wunsch der Teilnehmer/innen.

Georgina Demmer

Die Musikerin, leitet seit 2004 mehrere regelmäßige Singkreise im Nürnberger Raum und seit 2011 in ihrer Wahlheimat Riedenburg.
Sie organisiert Liedernächte in Nürnberg und singt und spielt auf Liedernächten in anderen Städten.
Als Sängerin tritt sie mit Ihrem Duo „Herzton" und Solo mit Gitarre oder Playback auf und unterrichtet Gesang bei „Free Your Voice" in Feucht und privat in Riedenburg.
Vielen Menschen Gelegenheit zum Singen zu geben ist ihre Mission. ***www.georgina-demmer.de***

Anmeldungen ab sofort!

8403 Volkslieder-Singkreis — EUR 47,00

Renate Volleth
Freitag, 02.03.12, 20:00 - 21:30 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
„Gesang ist die eigentliche Muttersprache des Menschen", sagte der Geiger Yehudi Menuhin. Lassen Sie uns diese Muttersprache pflegen und gemeinsam mit Gitarrenbegleitung Volkslieder singen. Ein- und mehrstimmig werden wir dabei unseren Liederschatz erweitern.

8404 Akkordeonspielen für Fortgeschrittene — EUR 52,50

Edeltraud Fassel
Mittwoch, 29.02.12, 9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Kurt-Schumacher-Str. 70, 90522 Oberasbach
Wir spielen ein buntes Unterhaltungsprogramm.

8405 Gitarre I - für Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen — EUR 54,00

Siegfried Schmidt
Donnerstag, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 9x
kein Kurstag am 29.03.12
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Aufgrund eines bewährten Unterrichtskonzeptes ist es den Teilnehmern möglich, sofort in der ersten Stunde ein Lied zu begleiten. Wir lernen vier Akkorde A,D,E,H7 und fünf Noten g,a,h,c`, d`: Mit diesem leicht zu lernenden Musikmaterial spielen wir Lieder mit einfachen Rhythmen in Achteln, üben elementare Techniken der Liedbegleitung und lernen dabei die korrekte Notation und Sprache der Musik.

8406 Gitarre II - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen — EUR 54,00

Siegfried Schmidt
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 9x
kein Kurstag am 28.03.12
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Neu sind C,G und die Quergrifftechnik (Barré). Diese Technik ermöglicht uns das Spielen aller übrigen Dur- und Mollakkorde, die man zum Musizieren in allen Tonarten braucht. Das Spiel nach Noten wird fortgesetzt; jetzt sind die tiefen Noten E,F,G,A,H, c und d an der Reihe. Kenntnis dieser Noten ist auch zur problemlosen Orientierung beim Barré-Spiel sehr nützlich. Der Bass-Rhythmus-Anschlag (auch Country&Western-Anschlag, brushing oder Carter-Lick genannt) wird der Schwerpunkt beim Übern von Begleittechniken sein.

8407 Gitarre III - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen — EUR 54,00

Siegfried Schmidt
Donnerstag, 01.03.12, 19:45 - 21:15 Uhr, 9x
kein Kurstag am 29.03.12
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Theoretisch kennen wir alle Dur- und Mollakkorde. Das wird jetzt in die Praxis umgesetzt, indem bevorzugt Lieder mit Barré-Akkorden und schwierigen Akkordwechseln gespielt werden. Die Begleittechniken werden um klassische Zupfmuster und Fingerpicking erweitert. Die bisher gelernten Noten der Kurse Gitarre I/II werden wiederholt und derart ergänzt, das das Melodienspiel in der I. Lage möglich wird. Bei langsamen Liedern werden oft lebhaftere Begleitrhythmen benötigt; jetzt kommen Rhythmen mit Sechzehntel-Mikrotime zum Zuge.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

8408 Gitarre - Ensemble-Arrangement **EUR 54,00**

Siegfried Schmidt
Mittwoch, 29.02.12, 19:45 - 21:15 Uhr, 9x
kein Kurstag am 28.03.12
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Das Angebot ergänzt die vorausgegangenen Gitarrenkurse I-IV. In Absprache mit den Teilnehmern wird ein Repertoire aufgebaut. Eventuell neue notwendige Begleittechniken werden erlernt und gegebenenfalls wichtige gitarristische Themen wiederholt und vertieft.

Gitarrekurse für Kinder und Jugendliche

siehe Kurse 3203 und 3204

8409 come and drum - Afrikanisches Trommeln aus Ghana **EUR 40,00**

Amanor Ofori
Samstag, 21.04.12, 10:00 - 16:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Geboten wird der Einstieg in die komplexe Welt der traditionellen afrikanischen Rhythmen. Amanor Ofori unterrichtet das Trommeln mit den Händen auf Kpanlogo-Trommeln, die von seinem Vater aus einem Stück Holz geschnitzt und mit Antilopenfell bespannt wurden. Die Grundtechnik des Trommelns auf den Kpanlogo-Trommeln geschieht mit den Händen: Open, Slap und Bass. Das Trommeln schult die Bewegungen der Hände, der Arme und des Schultergürtels. Das Gehirn wird angeregt durch die komplexen Bewegungsabläufe und Rechts-links-Bewegungen.
Amanor Ofori wird an diesem eintägigen Workshop den Rhythmus Gobi unterrichten, ein von ihm selbst komponierter Highlife-Rhythmus. Highlife ist in Ghana Musik zum Feiern, für Parties. Amanor Ofori ist professioneller Musiker aus Ghana in West-Afrika.
Viele Jahre hat er StudentInnen aus aller Welt in Ghana unterrichtet und eine Musik- und Tanzgruppe geleitet.

8410 Afrikanisches Trommeln **EUR 30,00**

Susanne Hager
Samstag, 16.06.12, 14:00 - 18:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Traditionelle afrikanische Trommelmusik ist temperamentvolle Festmusik zum Singen, Tanzen und Feiern. Sie wird im Ensemble mit Djemben und Basstrommeln gespielt und entfaltet ihre Kraft im mehrstimmigen Zusammenspiel. Im Workshop lernen wir erste Grundlagen des Djemben- und Basstrommelspiels und einfach Rhythmen, mit denen wir zusammen in der Gruppe richtig groovige Musik spielen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leihgebühr Djembe EUR 4,00.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 214!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 69). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

8411 Digeridoo-Workshop **EUR 40,00**

Sven Apenburg
Samstag, 07.07.12, 10:00 - 17:00 Uhr, Rückeingang Pestalozzistraße Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Das Didgeridoo von Australiens Ureinwohnern, den Aborigines, ist eines der ältesten (Blas-)Instrumente der Welt (30.000-40.000 Jahre). Diese spielen es u.a. bei heiligen Zeremonien. Mit dem Didgeridoo können Sie leicht Ihre eigene Musik machen und ohne Noten einfach intuitiv drauflos spielen. Sein Ur-Klang reicht von ruhigem, meditativem Spiel bis hin zu kraftvollen, schnellen Rhythmen. Im Kurs lernen Sie verschiedene Klänge, Rhythmen und Spieltechniken wie Grund- und Obertöne sowie die Zirkular-Atmung ausführlich kennen. Auf Jeden, ob Anfänger oder Fortgeschritten, wird individuell eingegangen.
Didgeridoos können beim Workshop ausgeliehen oder erworben werden, ebenso (Lehr-) Bücher, Videos und CDs. Eigene Didgeridoos, andere Instrumente und Schreibsachen bitte mitbringen.

Tanz

8501 Tango Argentino - Mittelstufe und Quereinsteiger **EUR 60,00**

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Freitag, 02.03.12, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Tango Argentino ist ein Tanz, der vom Dialog zwischen den Partnern lebt, die gemeinsam als Führender und Folgende ihre Schrittfolgen entwickeln. Dieses Miteinander macht bereits ohne komplizierte Figuren viel Freude und lässt bei schöner Musik den Alltag vergessen. Im Anfängerkurs werden wir mit einfachen Übungen die Grundlagen des tänzerischen Gehens, erste Figuren und viel Spaß am Experimentieren vermitteln - im Tango Argentino ist jeder Schritt erlaubt.
Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen (keine Gummisohlen!), am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

8502 Tango Argentino - Fortgeschrittene und Quereinsteiger **EUR 60,00**

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Freitag, 02.03.12, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Auch in diesem Kurs legen wir viel Wert auf Basisübungen und den Kontakt im Paar, erweitern das Figurenrepertoire und unterrichten Elemente aus traditionellem und modernem Tango (Nuevo), Milonga und Vals. In lockerer Atmosphäre und bei schöner Musik gehen wir auf jedes Paar individuell ein.
Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen (keine Gummisohlen!), am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

8503 Salsa für Einsteiger **EUR 40,00**

Tanzschule Forum
Dienstag, 28.02.12, 20:30 - 21:30 Uhr, 8x
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach
Der feurigste aller Tänze! Lernen Sie den „N.Y.-Style“, die einfachste Art Salsa zu tanzen.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

8504 Französischer Paso Doble für Einsteiger — EUR 30,00

Tanzschule Forum
Donnerstag, 08.03.12, 19:15 - 20:15 Uhr, 6x
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach
Der Original-Volkstanz aus Südfrankreich. Fröhliche Musik und leichte, beschwingte Bewegungen. Ein Tanz, den jeder lernen kann.

8505 Discofox/Hustle für Einsteiger — EUR 30,00

Tanzschule Forum
Donnerstag, 03.05.12, 19:15 - 20:15 Uhr, 6x
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach
Der Discofox/Hustle stammt im Original aus Amerika. Seit den 1970ern ist er bei uns aus den Diskotheken und Tanzveranstaltungen nicht mehr weg zu denken.

8506 Salsa und Merengue aus Kuba für Anfänger — EUR 30,00

Wochenend-Workshop
Jorge Vicet
Samstag, 07.07.12, 11:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 08.07.12, 11:00 - 14:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Salsa ist ein kubanischer Rhythmus, der ansteckend fröhlich ist und Lebensfreude verbreitet. Salsa ist Sport, Bewegung, Unterhaltung, Spaß und Leidenschaft; ist kreativ und belebt Geist und Seele. Der Dozent unterrichtete viele Jahre auf Kuba. Sie erlernen den Grundschritt und einige Drehungen und Kombinationen. Merengue aus der Dominikanischen Republik, wo man diesen Rhythmus an jeder Ecke hört, ist aufgrund des einfachen Grundschrittes leicht erlernbar.

8507 Fränkischer Volkstanz — EUR 57,50

Fritz Arnold
Mittwoch, 29.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Fränkische Ein- und Zweipaartänze, Gruppentänze mit Blick über den Zaun. Angesprochen ist jeder tänzerische „Normalverbraucher".

8508 Deutscher Volkstanz — EUR 35,00

Anneliese Schultheiß
Mittwoch, 29.02.12, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Nach einem harten Arbeitstag ist das Tanzen ein willkommener Ausgleich. Es macht Spaß und hält fit. Sie sollten die Grundschritte für Walzer, Schottisch und Dreher kennen.

Orientalischer Tanz – Bauchtanz

siehe Kurse 7121 bis 7123

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Volkstanzgruppen der Volkshochschule Oberasbach als Botschafter unterwegs

Auftritt der Volkstanzgruppe Deutscher Volkstanz zusammen mit benachbarten Volkstänzern zum „Fränkischen Erntedank“ in Berlin.

Zwei Stunden lang präsentierten die Tänzer in ihren bunten Trachten mit 20 Tänzen zum Spiel der „Cadolzburger Burchgrom-Musikanten“ fränkisches Brauchtum in der Bundeshauptstadt.

Aufnahme vom Auftritt der Volkstanzgruppe Fränkischer Volkstanz vor dem Stand des Landkreises Fürth auf der Consumenta 2011 am Seniorentag.

Landrat Matthias Dießl bedankte sich und sprach den Tänzer unseres Volkshochschulkurses seine Anerkennung mit einem Dankesschreiben aus.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Notizen

Notizen

Notizen

Notizen

Notizen

Notizen

Schreibwaren Schneider

Verteilung VHS Programme in Oberasbach

Gebiet

Altenberg

Schreibw. Wagner, Eichenfeldstr.34
Norma, Rothenburger Str.
Luna-Apotheke, Rothenburger Str. 24
Sparkasse Fürth, Rothenburger Str. 25
Raiffeisenbank, Am Rathaus 3 a
Schreibwaren, Am Rathaus
Dr. Steppberger, Kinderarzt,
Am Rathaus 2-4
Dr. Kunstmann, Zirndorfer Str.7
Dr. Urbainczyk, Hochstraße 22
Dr. Purucker, Vord. Weichselgartenstr. 2
Dr. Neubaum, Vord. Weichselgartenstr.2
Dr. Pieger, Zahnarzt, Rothenburger Str. 36
Dr. Treiber, Zahnarzt, Rothenburger Str. 47
Dr. Schmitz-Dräger, Am Rathaus 14
Dr. Kronester, Ob. Weiherstr. 26
Dr. Pesch/Dr. Jena, Am Rathaus 1
Dr. Seuss, Am Rathaus 1
Dr. Eibner, Am Rathaus 2 - 4
ZA Dr. Lang, Am Rathaus 3 a
ZA Dr. Schneider, Bergstr. 26
ZA Sabine Obst, Kulmbacher Str. 2
Metzgerei Weckerlein, Rangaustr. 3
Sport-Reiser, Rothenburger Str. 31
Fahrrad Mlady, Rothenburger Str. 42

Gebiet

Altenberg

Backbude, Rothenburger Str.
Blumen-Köberl, Rothenburger Str. 35 a
Autozubehör v. Knötgen, Dornbuschweg 13
Massagepraxis Rupprecht, Kirchenweg 7
BIT, Am Rathaus
Chic in Strick, Wollgeschäft, Am Rathaus 14
D. Markfort, Obst u. Gemüse, Rathaus 9
Rathaus-Apotheke, Rathausplatz 1
Agip Tankstelle, Rothenburger Str. 32
Jet Tankstelle, Rothenburger Str. 33
BRK-Seniorenheim
Persch Moden, Rathaus
Friseur Popp, Rathaus
Reformhaus, Am Rathaus
Bäckerei Pilipp, Am Rathaus
Metzgerei Schäfer, Am Rathaus
Bücheroase, Am Rathaus 14
Ital. Café Luna, Am Rathaus 14
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14
Cafe´del Centro, Rothenburger Str. 53 b
Mc Donald Restaurant
Kaufland, Rothenburger Str.
Grundschule Altenberg
AWO-Kindergarten, Kulmbacher Str.
Evang. Kindergarten St. Markus

Verteilung VHS Programme in Oberasbach

Gebiet

Kreutles

Dr. Fuchs, Langenäcker Str.47
Dr. Hartl, Meisenstr. 1
Restaurant Kupferpfanne, Habichtweg 1
Aral Tankstelle, Langenäckerstr. 1
Autohaus Heinrich, Langenäckerstr. 15
Mittelschule Kreutles
Kath. Kindergarten, Mutter Teresa

Oberasbach

Metzgerei List, Albrecht Dürer Str. 104
Sparkasse, Bachstraße 2
Autohaus Grüner, Zwickauer Str. 2
Friseursalon Markfort
Honda Hübler, Zwickauer Str.
Restaurant Foro Romano, Hochstraße
Evang. Kindergarten St. Lorenz
Wilhelm-Löhe-Kindergarten, Banater Str.
FFW Oberasbach
Blütenraum, Bachstr.

Gebiet

Unterasbach

Autohaus Schlötzer, Hopfenweg 5
Bären-Apotheke, Bahnhofstr. 47
Bäckerei Neumeister, Bahnhofstr. 55
Obst Renksec, Steiner Str. 2a
Sparkasse, Lilienstraße 23
Dr. Birkmann, Bahnhofstr. 55
Dr. Konrad, Bahnhofstr. 47
Dr. Erdt, Zahnarzt, Jasminstr. 16
Blumen Schlegl, Friedhofstr. 1
Post Haase, Lotto, Bahnhofstr. 57
Evang. Kindergarten St. Stephanus
Evang. Kindergarten Regenbogen

Rehdorf

Kindergarten

Anzeige Bollmann

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner persönlichen Daten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Einzugsermächtigung

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem Konto:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner persönlichen Daten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Einzugsermächtigung

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem Konto:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner persönlichen Daten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Einzugsermächtigung

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem Konto:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner persönlichen Daten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Einzugsermächtigung

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem Konto:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs

„Stiften macht Sinn. Und unseren Traum unsterblich."

Erika (60) und Hans F. (61) haben ihre eigene Stiftung gegründet. „So geben wir von unserem Glück wieder etwas zurück – und gestalten ein Stück Zukunft."
Nachhaltig und denkbar einfach, mit einer einzigen Unterschrift. Die Stiftergemeinschaft der Sparkasse Fürth übernimmt sämtliche Verwaltungsaufgaben für die beiden.

So können sie sich auf das Wesentliche konzentrieren: die Verwirklichung ihres ganz persönlichen Plans von einem sinnvollen Leben.

Weitere Informationen unter: **www.die-stifter.de**

Sparkasse Fürth
Telefon (09 11) 78 78 - 0
www.sparkasse-fuerth.de

Stifter-Gemeinschaft Fürth

Fürther Stifterpreis

Sparkasse Fürth
Gut seit 1827.

LUNA APOTHEKE
Ihr Team für Gesundheit

Inh. Andreas Gördes
Rothenburger Straße 24
90522 Oberasbach/Altenberg
Telefon: 0911 - 69 28 51
Telefax: 0911 - 6 99 93 67
www.apotheke-luna.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

Weitersagen: Wir suchen eine/n
Fleischereifach-verkäufer/in
Tel. 0911/61 38 66
www.metzgerei-meiler.de
4x in NÜRNBERG
Qualität aus eigener Herstellung
Ihre Metzgerei meiler

DIE HÖRBERATUNG
Hörakustik Tina Imreh
Machen Sie den Hörtest –
jetzt kostenlos mit Hörberatung
Angerzeile 18 · 90513 Zirndorf
Tel. 0911/3 68 89 45
GUTSCHEIN
für einen Hörtest mit kostenloser Hörberatung

Die Hörgeräte Spezialisten